

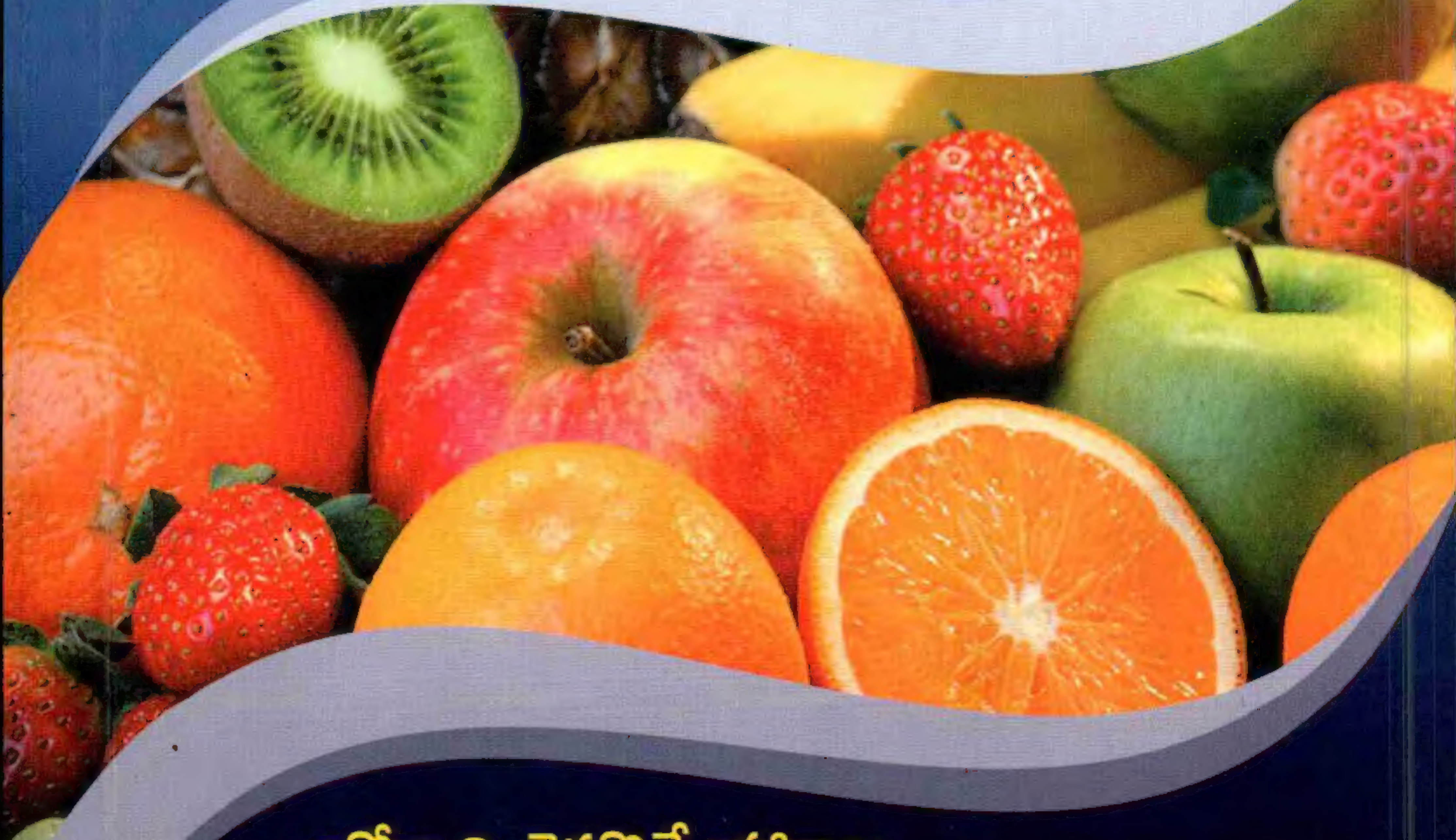
G.V. P. 013252 C



డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు
B.A.M.S.

H:-8.4
W:-5.4

ఆరోగ్యం కోసం ఆహారం



ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టే ఆహారాలు
అపాహాలు - అనుమానాలు తీర్చే
ఏకైక ఆహార శాస్త్ర గ్రంథం

డా॥ జి. వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.

ఆరోగ్యం కోసం ఆహారం

Blank Page

G.V.P 01B252

H:-8.4

W:-5.4

ఆరోగ్యం కోసం

ఆహారం

డా॥ జి. వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.,

(ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద వైద్యులు, సాహితీవేత్త. శతాధిక గ్రంథకర్త,
తెలుగువారి ఆహార చరిత్ర, ఆహార సంస్కృతుల పైన విశేష పరిశోధన చేశారు.
ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం, తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం, ఆంధ్రప్రదేశ్ అధికారభాషా సంఘం,
ఇంకా అనేక జాతీయ, అంతర్జాతీయ సంస్థల పురస్కారాలు పొందారు)

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం వారి
ఆర్థిక సహాయంతో
ముద్రింపబడినది

AROGAYM KOSAM AAHAARAM

(Published as Regular Feature "Meeku Meere Doctor" in Andhra Bhoomi Daily)

by : **Dr. G.V.Purnachand**, B.A.M.S.,
Vijayawada

First Edition : 2017

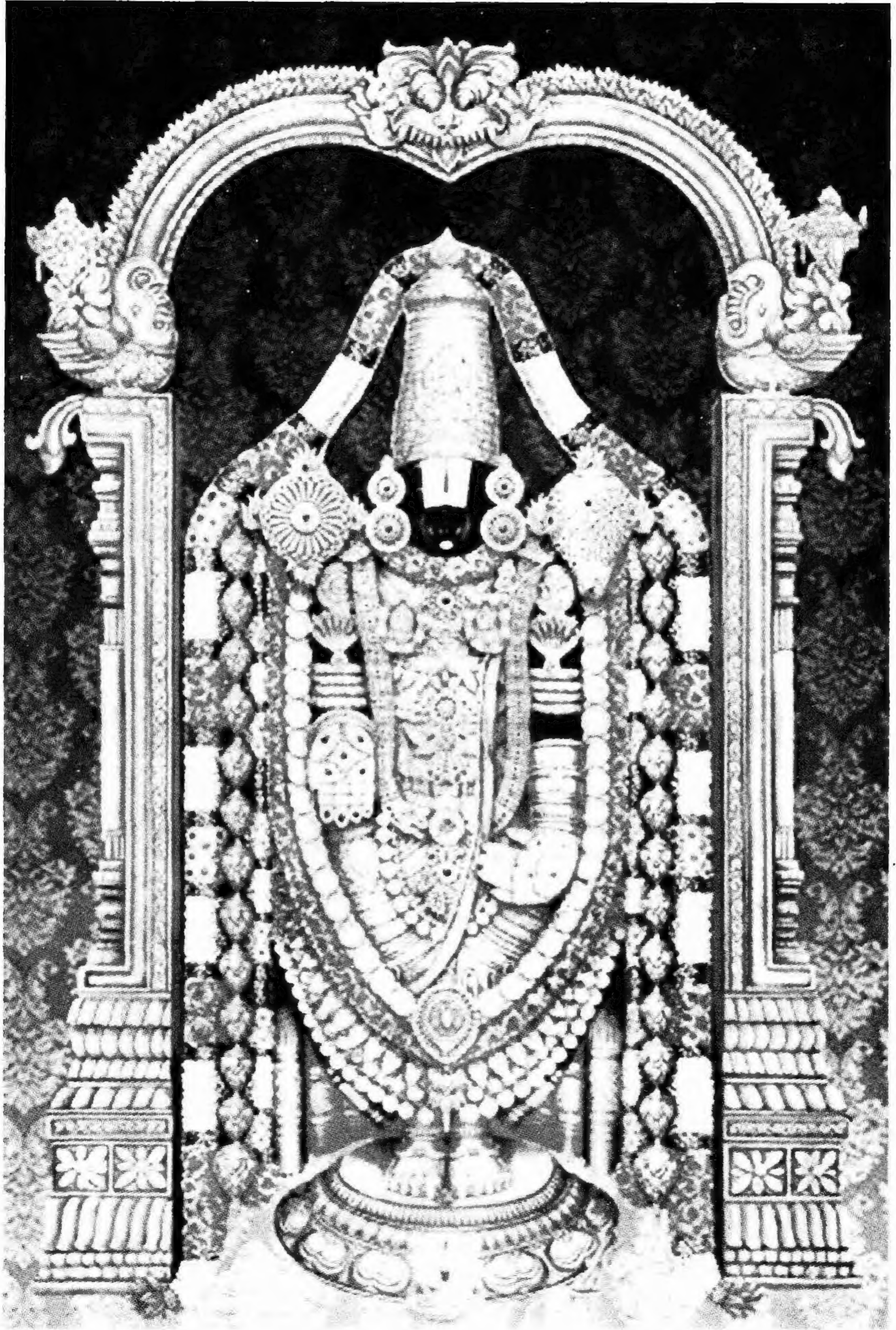
Copies : 1000

Price : Rs. 125/-

Published to mark the event of
61st Birth Day of Dr. G.V. Purnachand

Cover Design & Type Setting :
MADHULATHA GRAPHICS,
Arundalpet, Vijayawada. Ph. : 0866-2434320

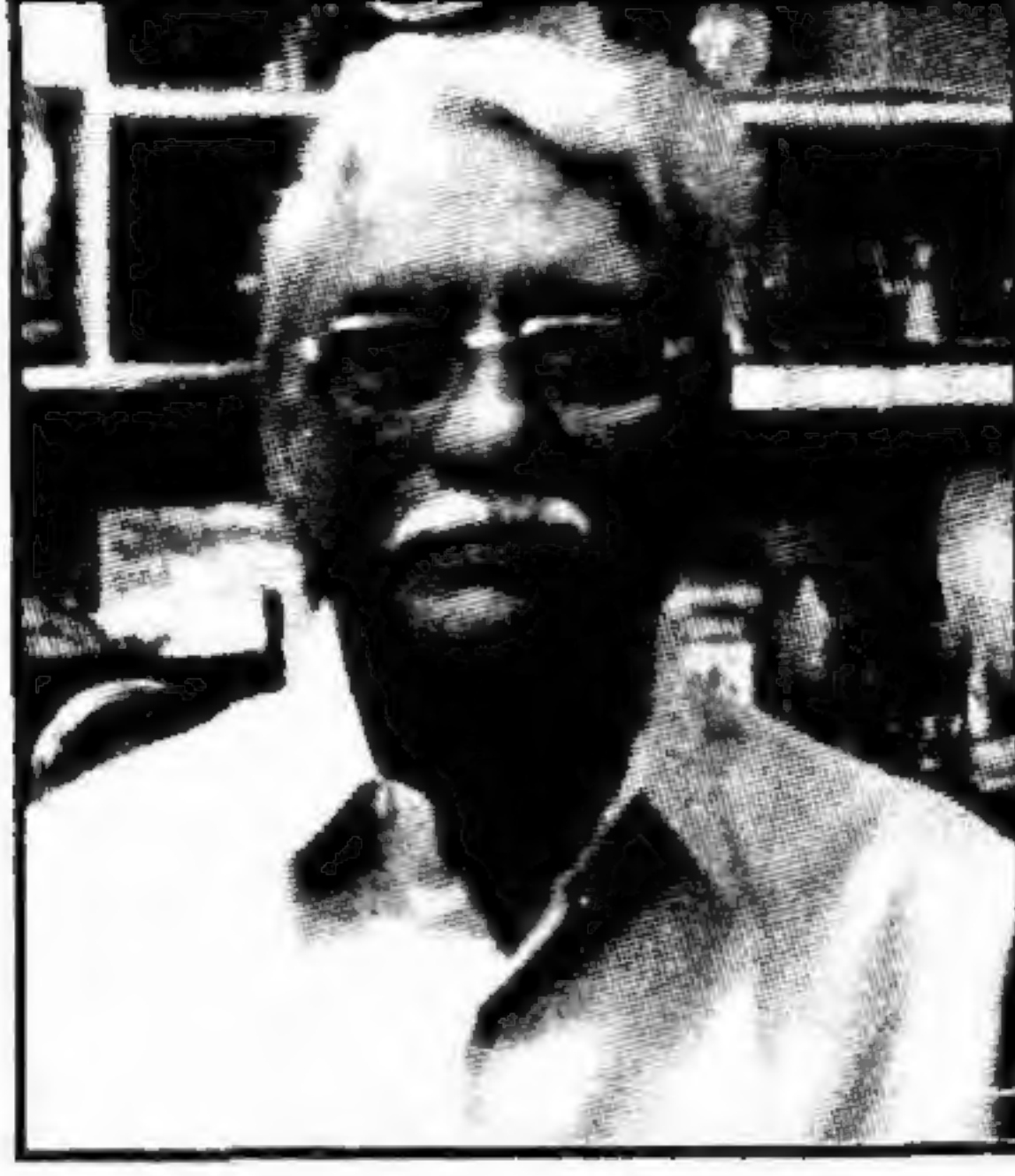
For Copies :
Susruta Ayurvedic Speciality Hospital,
1st Floor, Satnam Towers,
Opp. Buckinghampet Post Office,
Governorpet, Vijayawada-2.
Mobile : 94401 72642.



ఈ గ్రంథం తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం వారి ఆర్థిక సహాయంతో ముద్రింపబడినది.

ఈ గ్రంథ ముద్రణ అనంతరం వచ్చే విమర్శలకు చట్టరీత్యా తీసుకునే చర్యలకు గ్రంథకర్తగా నాదే బాధ్యత.

Blank Page



తెలుగు, ఇంగ్లీషు, హిందీ

త్రిభాషా వారధి

సాహితీ దివ్యాభరణ మంజూష

డా॥ మాదిరాజు రామలింగేశ్వరరావు గారికి

సగౌరవంగా

- డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు

విషయ సూచిక

మన ఆరోగ్యం ఆహార జాగ్రత్తలు 9-100

ఆరోగ్యం కోసం

తొలినాటి ఆహార సంస్కృతి 103-130

ఆరోగ్యం కోసం

అచ్చ తెలుగు వంటకాలు 133-176

వ్యాధులు - ఆహారం 179-227

మన ఆరోగ్యం ఆహార జాగ్రత్తలు

1. ఆరోగ్యం కోసం ఆహార ప్రణాళిక	9
2. అన్నానికి అన్నమే ప్రత్యామ్నాయం	12
3. ఆయుర్వేదంలో ఆహారం	14
4. ఆవులుంటే రోగాలు రావు	15
5. ఆహార జాగ్రత్తలు	18
6. ఆహార లక్ష్యాలు	19
7. ఆహారంతో ఆరోగ్యం అప్పుడేట్	19
8. ఆహారంలో పోషక విలువలు	20
9. ఆహారంలో సీసం	21
10. ఉదయాన్నే తేనె నిమ్మరసం తాగవచ్చా?	23
11. ఎలర్జీ తీవ్రతను తగ్గించే ఉపాయాలు	24
12. ఏది ఎవరు తినవచ్చు?	27
13. కారం మంచి	28
14. కేన్సర్ వ్యాధి నివారణకు పండ్ల రసాలు	28
15. కేలరీల కొలత	31
16. గుండెజబ్బుల్లో ఆహార జాగ్రత్తలు	32
17. గ్లూటెన్ లేని ఆహారం	35
18. చేదు టానిక్	36
19. చెడు చేసే విరుద్ధ ఆహార పదార్థాలు	40
20. జంకు తిక్క	43
21. డైటింగ్ సూత్రాలు	44
22. తిండి విషానికి విరుగుళ్ళు	46
23. తీపినుంచి తప్పించుకోవటం ఎలా ?	49
24. తీపివలన కేన్నరు ప్రమాదం ఎలా	51

25.	ధాన్యాన్ని వేయించి వండితే మేలు	54
26.	నవయవ్వనంలో నాణ్యమైన ఆహారం	55
27.	నెగెటివ్ కేలరీల ఆహారం	56
28.	పగటి నిద్ర-రాత్రి ద్యూటీలు	57
29.	పచ్చిపాల పెరుగుతో అనారోగ్యం	59
30.	పిల్లల లంచ్ బాక్సులో ఆహారం	60
31.	పిల్లలకు అన్నంపెట్టే పద్ధతి	61
32.	పిల్లలకు ఇంటి పోషకాలు	63
33.	పిల్లలకు పెట్టవలసిన తీపి	64
34.	పులుపు పైన అదుపు	66
35.	ప్రాటీన్ కోసం మాంసమే తినాలా?	69
36.	ప్రాద్దున్నే ఏం తినాలి?	70
37.	మందు కామందులు	72
38.	మనసును ఉద్రేకపరిచే మసాలాలు	72
39.	మెడిటరేనియన్ డైట్ అంటే?	75
40.	రక్తపోటుని తగ్గించే భోజన విధానం : రతభోవి	77
41.	రోజూ ఎన్ని నీళ్ళు త్రాగాలి?	81
42.	వడదెబ్బకు విరుగుడు వాటర్ బాటిలే!	83
43.	వరి అన్నం తినకూడదా?	87
44.	వేడిని తగ్గించే ఉపాయాలు	87
45.	వానాకాలంలో ఆహారం	90
46.	షుగరు వ్యాధి : : పసుపుతో గెలుపు	91
47.	షుగరు వ్యాధిలో మెదడు సంరక్షణ	94
48.	షుగరు వ్యాధిలో చర్మవ్యాధులు	97
49.	సరిపడినవే తినండి	100

మన ఆరోగ్యం కోసం ఆహార జాగ్రత్తలు

1. ఆరోగ్యం కోసం ఆహార ప్రణాళిక

“మనిషి మంచివాడే కానీ, ఆ సీట్లో ఉన్నంత సేపూ చండశాసనుడిగా ఉంటాడు...” అంటాము ఒక్కో వ్యక్తి గురించి.

“కొందరు బొంట్లు పగలు యాంటీనాచ్చి (వ్యభిచార వ్యతిరేకులు), రాత్రి అయ్యేసరికి ప్రోనాచ్చి (వ్యభిచార అనుకూలురు). కొందరు బ్రతికున్నంత కాలం యాంటీనాచ్చి, చచ్చాక స్వర్గంలో ఊర్వశీ మేనకలతో ప్రోనాచ్చి...” అని కన్యాశుల్కం నాటకంలో ఒక సంభాషణ మనకు నవ్వు తెప్పిస్తుంది.

రకరకాల కాలాలలో, రకరకాల సమయాలలో మనుషులు రకరకాలుగా ప్రవర్తిస్తారు.

అలాగే ద్రవ్యాలు కూడా నిలకడగా ఒకే గుణాన్ని కలిగి ఉండవు. వివిధ కాలాలలో విభిన్న గుణాలను కలిగి ఉంటాయి.

ఇక్కడ మనిషీ, గుణమూ, కాలమూ అనే మూడు అంశాలు ప్రధానంగా కనిపిస్తున్నాయి. వీటిలో ఏది ముఖ్యం...?

మనిషే ముఖ్యం అనుకొంటే, సర్వకాల సర్వావస్థల యందూ మనిషి ఒకే రకంగా ఉండాలి. కానీ అలా జరగటం లేదు. భార్యతో ఒక రకంగా ఉంటాడు, చెల్లితో ఒక రకంగా ఉంటాడు. ఆఫీసులో పనిచేసే ఆవిడతో ఇంకో రకంగా ఉంటాడు. ఆడబాసు దగ్గర మరో రకంగా వ్యవహరిస్తాడు.

పోనీ, కాలం ముఖ్యమా అంటే, బాల్యంలో ఆలోచనలు వేరుగా ఉంటాయి. యవ్వన కాలంలో ఆలోచనలకూ, వార్ధక్యంలో ఆలోచనలకు పొంతన ఉండదు. చేతినిండా డబ్బున్నప్పటి గుణాలకూ, కాణీకి రికాణా లేని స్థితిలో ఉన్నప్పటి గుణాలకూ ఎంతో తేడా ఉంటుంది.

ఒకడే మనిషి, వివిధ కాల మాన పరిస్థితుల్లో వివిధ రకాలుగా ప్రవర్తిస్తున్నప్పుడు మనిషీ స్థిరం కాదు, గుణమూ స్థిరం కాదు, కాలం అంతకన్నా స్థిరం కాదు అని తేలి పోయింది. మనిషికి వర్తించే ఈ అంశాలన్నీ ఆహార ద్రవ్యాలకూ వర్తిస్తాయి.

ఎలాగంటారా...? మామిడి కాయను తీసుకోండి...అది లేత పిందెగా ఉన్నప్పుడు వగరు రుచి కలిగి ఉంటుంది. అందువలన వగరు రుచి గురించి మనం చెప్పుకున్న గుణాలు మాత్రమే దానికి ఉంటాయి. కొంచెం ముదిరిన మామిడి కాయ పదును మీద ఉంటుంది. పులుపు దాని ప్రధాన రుచి. అందుకని పుల్లగా ఉండే ద్రవ్యాలకు చెప్పిన గుణాలు ప్రధానంగా ఉంటాయి! పలక మారిన తరువాత దాన్ని పండేస్తే, అది తీపి రుచిగల ద్రవ్యంగా మారి పోతుంది. అంతకు మునుపు లేని మాధురీ మహిమ ఏదో దాని లోంచి తన్నుకొని బయటకు వస్తుంది. ద్రవ్యం ఒకటే...కానీ, రకరకాల సమయాలలో అది రకరకాలుగా ప్రభావాన్ని చూపిస్తోంది.

కేలరీలు, పోషక విలువలు గురించి మాత్రమే మాట్లాడుకొంటే మామిడికాయ చూపించే ఇన్ని రుచి భేదాలకు, గుణ భేదాలకూ ప్రాధాన్యత లేకుండా పోతుంది. ద్రవ్యం కన్నా, దాని కాలం దాని రుచి ప్రధానంగా కనిపిస్తాయి ఇక్కడ! వగరు కోసమే లేత మామిడి పిందెల్ని ఉగాది పచ్చట్లో కలుపుతారు. రాలుగాయలను ఏరి ఆ వగరు పిందెలతో కూర చేసుకొంటారు చాలా మంది.

పిందెగా ఉన్నది కొద్దికాలానికే కాయగా మారుతోంది. కొన్నిద్రవ్యాలు వేసవి కాలంలో తక్కువ శక్తిని, శీతాకాలంలో ఎక్కువ శక్తిని కలిగి ఉంటాయి. కోసిన రోజున ఉన్నరుచి, నిలవుంచిన కొద్దీ కొన్నింటిలో తగ్గిపోతుంటుంది. కానీ, ఉసిరికాయ పచ్చడి ఊరిన కొద్దీ రుచి పెరుగుతుంటుంది. ఇలా... కాలం కూడా స్థిరంగా లేదు.

ఈ వాదం ప్రకారం, ద్రవ్యానికి రుచే ప్రధానం అనాల్సి వస్తుంది. రుచిని బట్టి దాని గుణాలు ఉంటాయని సూత్రీకరించ వచ్చు. కానీ, రుచి కూడా స్థిరంగా ఉండటం లేదు. ఉదాహరణకు, పుల్లని మజ్జిగలో కొంచెం ఉప్పు చేరిస్తే తియ్యని మజ్జిగలాగా మారిపోతున్నాయి కదా...! కాబట్టి రుచి కూడా నిలకడ లేనిదన్నమాటే! మరి ఏది శాశ్వతం...?

ఒక ద్రవ్యంలోని పోషక విలువలు దానిని వండిన విధానాన్ని బట్టి మారి పోతాయి. 35 డిగ్రీల సెంటీ గ్రేడు దగ్గర వేడి చేస్తే చాలు, కూరగాయలలోని సి విటమిను ఎగిరిపోతుంది. అందుకని టమోటా, నిమ్మ లాంటి సి విటమిన్ కలిగిన ద్రవ్యాలను ఉడకబెట్ట వద్దని, పచ్చివిగానే తీసుకోవాలని వైద్యులు చెప్తారు.

క్యాబేజీ అనేది లేత ఆకుల గుత్తి. క్యాలీఫ్లవరు అనేది కోమలమైన పువ్వు. వీటిని 200 డిగ్రీల సెంటీ గ్రేడు మించిన ఉష్ణోగ్రత దగ్గర కుక్కరులో పెట్టి ఉడికిస్తే ఏమౌతుంది..? నేతిని గాడి పొయ్యి మీద కరిగిస్తే, మాడి పోయినట్టు, పోషక విలువలు నశించి పోతాయి. చివరికి ఏదీ శాశ్వతం కాదనే పరిస్థితి వస్తుంది.

కుండలో తోడేసిన పెరుగుకీ, స్టీలుగిన్నెలో తోడేసిన పెరుగుకీ రుచిలో తేడా ఉంది. రాబ్బిప్పలో కాచిన పప్పుచారు రుచి భిన్నంగా ఉంటుంది. నాన్-స్టిక్ పెనం మీద కాల్చిన రొట్టెకీ, రాతి పెనం మీద కాల్చినదానికీ రుచి భేదం ఉంది. దాలి గుంటలో కుండలో కాగిన పాల కమ్మదనం, స్టీలు గిన్నెలో గ్యాసు పొయ్యి మీద పొంగు వచ్చేలా ఆదరాబాదరా కాచిన పాలకు ఎలా ఉంటుందీ...? కాబట్టి, ద్రవ్యానికన్నా, దాని రుచికన్నా, దాని కాలానికన్నా, దానిని వండిన తీరుకీ, వండిన పాత్రకీ కూడా ప్రాధాన్యత ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

ఇంతకీ ద్రవ్యం, దాని లోని పోషక విలువలు ముఖ్యమా...దాని రుచి ముఖ్యమా, దాని కాలం ముఖ్యమా... వండిన గిన్నెలు ముఖ్యమా...ఆమాటకొస్తే వండిన తరువాత తినే పళ్ళెం కూడా ఆహారపు రుచిని మార్చేస్తోంది. మరి ఏది ప్రధానం...? దేన్ని బట్టి ఆ ద్రవ్యం ప్రాధాన్యతని గుర్తించాలి..? దేన్ని బట్టి దాని గుణ ధర్మాలివి అని తేల్చి చెప్పాలి...?

వీటన్నింటికీ ఒక్కటే సమాధానం...ఒక ద్రవ్యాన్ని ఇన్ని కోణాలలోంచి పరిశీలించి మనకు ఏది అవసరమో ఆవిధంగా వాడుకొనే పరిజ్ఞానం పెంచుకోగలగాలి.

అన్నం విషం అనేది అబద్ధం. అన్నానికి బదులుగా ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, బజ్జీ, పునుగుల్ని తేలికగా అరిగే అల్పాహారంగా ఆపోహపడి, అన్నం కంటే వాటినే అధికంగా తింటున్నాం. అన్నం విషయంలో మనం కొంత ఆలోచన చేయాల్సి ఉంది. బియ్యం, గోధుమలు, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, ఆరికలు ఇంకా ఇతర తృణధాన్యాలను సద్వినియోగ పరచుకోవటం మీద మన తెలివి తేటలు ఆధారపడి ఉన్నాయి.

అన్నం వలన ఆయువు, వీర్యపుష్టి, బలం, శరీరకాంతి, పెరుగుతాయి. దప్పిక, తాపం, బడలిక, అలసట తగ్గుతాయి. ఇంద్రియాలన్నీ శక్తిమంతం అవుతాయి. బియ్యాన్ని దోరగా వేయించి వండితే తేలికగా అరుగుతుంది. జ్వరంలో కూడా హోటల్ టీఫిన్లకన్నా జావ, లేదా మెత్తగా ఉడికించిన అన్నమే మంచిది. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో జ్వరం వస్తే అన్నానికి బదులు ఇడ్లీ పెట్టాలని చెప్పలేదు. ఉదయం పూట మెతుకు తగలకూడదంటూ రోజూ టీఫిన్లను తినటం జీర్ణకోశాన్ని దెబ్బ కొట్టుకోవటమే అవుతుంది.

రాత్రిపూట వండిన అన్నంలో పాలు పోసి తోడుపెట్టి ఉదయాన్నే తింటే, చిక్కి శల్యమైపోతున్న పిల్లలు ఒళ్ళు చేస్తారు. తిన్నది వంటబట్టని అమీబియాసిస్ వ్యాధి, గ్యాస్ట్రైటిస్ అనే పేగుపూత వ్యాధి తగ్గుతాయి. వేయించిన బియ్యాన్ని వండిన అన్నంలో మజ్జిగ పోసుకుని తింటే, విరేచనాల వ్యాధిలో ఔషధంగా పని చేస్తుంది. వాము కలిపిన మజ్జిగ పోసుకొని అన్నం తింటే శరీరంలోని విషదోషాలకు విరుగుడుగా ఉంటుంది. ఆయా ధాన్యాలను బట్టి కొద్దిగా హెచ్చు తగ్గులున్నప్పటికీ రాగి, జొన్న సజ్జ, గోధుమలతో వండిన అన్నాలకు కూడా ఇవే లక్షణాలు ఉంటాయి.

అల్లం+ఉప్పు గానీ, మిరియాలు+ఉప్పుగానీ, ధనియాలు+జీలకర్ర+శొంఠి గానీ మెత్తగా నూరిన పొడిని మొదటి ముద్దగా తినటం తెలుగు వారి సాంప్రదాయం. విందుభోజనాల్లో మొదట లడ్డూని వడ్డించినా దాన్ని మధ్యలో గానీ చివరికి గానీ తినడం మన పద్ధతి. వడ్డనంతా పూర్తయ్యాకే తినడం మానేసి, వడ్డించింది వడ్డించినట్టుగా తినే అలవాటు వలన స్వీటుతో భోజనం ప్రారంభించే అలవాటు కొత్తగా సంక్రమించింది మనకి! భోజనం చివరి భాగంలో కఫం పెరుగుతుంది కాబట్టి, కఫాన్ని తగ్గించే పచ్చకర్పూరం, లవంగం వగైరా వేసిన తాంబూల సేవనతో తెలుగువారి భోజన ప్రక్రియ ముగుస్తుంది. తమలపాకులకు ఔషధంలోని సూక్ష్మపోషకాలు (మైక్రో న్యూట్రియంట్స్) శరీర ధాతువులకు అందించే గుణం ఉంది. దీన్ని సర గుణం (వ్యాపించటం) అంటారు.

ఘోలకాయం, రక్తపోటు, షుగర్ వ్యాధుల్లో జొన్నలతో వంటకాలు మేలు చేస్తాయి. ఇతర ధాన్యాల కన్నా ఇనుము, జింకు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి, జొన్నలు కేలరీలను పెరగనీకుండా శక్తినిస్తాయి. కరువు కాలంలో పండి, అన్నార్తిని తీరుస్తాయి. తక్కువ నీరు, తక్కువ ఖర్చుతో ఇవి పండుతాయి. ఏ విధమైన రంగూ, రుచీ, వాసనా లేకుండా తటస్థంగా ఉంటుంది కాబట్టి, జొన్నపిండి వివిధ వంటకాలలో కలుపు కోవటానికి అనువుగా ఉంటుంది. తెల్ల జొన్న అన్నం బలకరం, రుచికరం, వీర్యవృద్ధినిస్తుంది. లైంగికశక్తి పెంచు తుంది. గర్భాశయ దోషాలున్న స్త్రీలకు జొన్నన్నం మేలు చేస్తుంది. తినగానే శరీరానికి వంటబడతుంది. ఆపరేషను జరిగిన వారికి గాయాల పాలిట పడ్డవారికి మంచిది.

జొన్నంబలి, జొన్న సంకటి, జొన్న రొట్టెలు, జొన్నరవ్వ ఉప్పా, జొన్న కిచిడీ, జొన్న పేలాలు ఇవన్నీ రుచికరంగా చేసుకోవచ్చు. గోధుమపిండితో కలిపి పూరీ పరోటా కూడా చేసుకోవచ్చు. పెసరపప్పు, జొన్నరవ్వ కలిపి వండిన జొన్న పులగం చాలా రుచిగా ఉంటుంది. జొన్న పేలాలు షుగర్ రోగులకు మంచివి, పేగులకు శక్తినిస్తాయి. వీర్య కణాలు తక్కువగా ఉన్నవారు రోజూ జొన్నపేలాలు తింటూ ఉంటే వీర్యానికి చలవనిచ్చి కణాల సంఖ్య పెరుగుతాయి. జొన్న పేలాల పిండిని పాలలో కలిపి పరమాన్నం కాచుకోవచ్చు. పాలలో వేసి తోడు పెట్టి తిన్నా రుచిగా ఉంటుంది. తాలింపు పెట్టుకొంటే కమ్మని “జొన్నదధ్ధోదనం” అవుతుంది. చిన్నపిల్లల్లో కలిగే షుగర్ వ్యాధిలో ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇలాంటి ప్రత్యామ్నాయ ధాన్యాలను కూడా తింటూ ఉండటం అవసరం అని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు.

మొలకెత్తిన సజ్జల్లో ప్రొటీను అనేక రెట్లు వృద్ధి చెందుతుంది. వీటి సన్నని రవ్వతో చేసిన ఉప్పా గోధుమలు లేదా పెసలు సజ్జలతో అట్టు, చక్కిలాలు, కారప్పుస లాంటివి కూడా వండుకోవచ్చు. సజ్జల్లో ప్రొటీను, రాగుల్లో కేల్షియం బాగా ఉంటాయి. ఈ రెండింటినీ కలిపి వండుకొంటే వరి అన్నానికి నిజమైన ప్రత్యామ్నాయం అవుతాయి. ‘మొలకెత్తిన రాగులు,

3. ఆయుర్వేదంలో స్వచ్ఛ ఆహారం

మీరు ‘స్వచ్ఛ బాహ్యం’ గురించి మాట్లాడుతున్నారు. ‘స్వచ్ఛ దేహం’ గురించి ఈ శీర్షిక నడుస్తోంది. రెండూ కలిస్తేనే స్వచ్ఛభారతం. రోగాలు రావటానికి ఎవరి కారణాలు వాళ్లవి. అయినా, భోపాల్ గ్యాసు లీకైనప్పుడు ఒకేసారి వేలసంఖ్యలో జనం ప్రాణాలు కోల్పోయారు. నీటిలో ఫ్లోరిన్ శాతం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు

మనుషులంతా ఒకే విధంగా అంగ వైకల్యం పొందుతున్నారు. కళ్ళకలక, పచ్చకామెర్ల వంటి వైరస్ జబ్బులు ఒకేసారి ఊరంతా చుట్ట బెడుతుంటాయి. ఒకేసారి ఒకే వ్యాధి అందరికీ వచ్చినప్పుడు ఆ వ్యాధిని జనపదోధ్వంస వ్యాధి అని పిలుస్తారు.

వాయువు వికృతి చెందినా, జలాలు వికృతి చెందినా, దేశం వికృతి చెందినా, కాలం వికృతి చెందినా ఈ జనపదోధ్వంస వ్యాధులు ఏ విధంగా కలుగుతాయో చరక సంహిత విమాన స్థానంలో ఎన్నో వివరాలున్నాయి. వాటిలో ప్రజలకు నీతులు చెప్పటం కన్నా ప్రభుత్వాలు బాధ్యత వహించి చేయాల్సిన వాటిని గురించి కూడా ఉన్నాయి. వాయు, జల, దేశ, కాలాదులు వికృతి చెందటానికి అధర్మం ముఖ్య కారణం అంటాడు చరకుడు. మనుషులు మానవ ధర్మాన్ని నెరవేర్చక పోవటమే ఈ వైపరీత్యాలకు కారణం అని ఆయన అభిప్రాయం. ధర్మ పరిరక్షకులు ప్రభువులే కదా ప్రసాదరావు గారూ! ఊరు డ్రైనేజీ మొత్తాన్ని కాలవలోకి, నదులోకి వదిలే ప్రభుత్వాలకు స్వచ్ఛభారత్ పేరుతో ప్రజల్ని మర్యాదగా ఉండమనే హక్కు ఎంత ఉందంటారు?

4. ఆవులుంటే రోగాలు రావు

1. ఆవు చల్ల : ఆవు పాలను తోడుపెట్టి బాగా చిలికిన మజ్జిగ వగరు రుచిని కలిగి ఉంటాయి. అందువలన షుగరు వ్యాధిలోనూ, స్థూలకాయంలోనూ ఆవు చల్ల ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కడుపులో ఎసిడిటీని పేగుపూతనీ తగ్గిస్తుంది. గేదె మజ్జిగ కన్నా తేలికగా అరుగుతాయి. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఆవుపెరుగు ఎక్కువ మేలు చేసేదిగా ఉంటుంది. రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. లివర్ వ్యాధుల్లో ఇవ్వదగినవి. వేసవికాలం త్రాగటానికి అనుకూలంగా ఉంటాయి. చలవచేస్తాయి. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళున్న వారికి ఆవు చల్ల మంచివి.

2. ఆవునెయ్యి : గేదె నెయ్యి ఎన్ని మోసాలకు గురవున్నదో ఆవునెయ్యి కూడా అన్ని రకాల కల్తీలతోనూ దొరుకుతోంది. వాటిలోంచి ఉత్తమమైనదాన్ని నమ్మకమైనదాన్ని ఎంచుకోగలిగితే, ఆవునెయ్యి సౌమ్యంగా పనిచేస్తుంది. శరీరానికి బలసంపన్నత నిస్తుంది ఎసిడిటీని తగ్గిస్తుంది. చర్మవ్యాధులు, ఎలర్జీ వ్యాధుల్లో ఇది మేలుచేస్తుంది. తాజా వెన్నని కాచిన నెయ్యి ఉత్తమ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. విషదోషాలను హరించే గుణం దీనికుంది.

3. ఆవుపాలు: అన్నిరకాల శరీరతత్వాలవారికీ అనుకూలంగా ఉంటాయి. అతిగా వేడీ చెయ్యవు, అతిగా చలవా చెయ్యవు. స్వమశితలంగా ఉంటాయి. విషదోషాల హరంగా ఉంటాయి. తల్లిపాలతో సమాన గుణాలను కలిగి ఉంటాయి కాబట్టి

తెల్లపుపాలు వాత వ్యాధుల్లోనూ, కర్రపుపాలు పైత్య వ్యాధులు-ఎసిడిటీ వ్యాధుల్లోనూ, అనుకూలంగా ఉంటాయి.

5. ఆవు మూత్రం : నొప్పుల్నీ, వాపుల్నీ తగ్గిస్తాయని వస్తాదులు అప్పటికప్పుడు పట్టిన ఆవు మూత్రంలో ఉప్పు కలిపి త్రాగేవాళ్ళట. ఆవుమూత్రంలో సోడియం, పొటాషియం లాంటి 24 రకాల లవణాలున్నాయి. ఈ లవణాల్లో బంగారానికి సంబంధించిన లవణాలు (గోల్డ్ సాల్ట్స్) కూడా ఉన్నాయని చెప్తారు. మూత్రంలో వైద్య ప్రయోజనాలకు ఉపయోగించే ద్రవ్యాల్ని యూరో కైనేజ్ అంటారు. ఇది కేన్సర్ మీద కూడా పనిచేస్తుందని చెప్తారు. వారానికి ఒకసారి నిర్దేశిత మోతాదులో గోమూత్రాన్ని తీసుకుంటే కేన్సర్ కణాలను అదుపుచేస్తుందని, సూక్ష్మజీవులు లేని స్వచ్ఛపాత్రలో పట్టుకుంటే విష దోషాలు కలిగించదనీ, అందులోని యూరియా వెంటనే రక్తంలోకి చేరకుండానే విసర్జించబడుతుందనీ గోమూత్ర నిపుణులు చెప్తున్నారు.

కొన్ని రకాల మొక్కల్లో బంగారం స్వల్పమాత్రలో ఉన్నట్టే భారతీయ గోసంతతి మలమూత్రాల్లో కూడా బంగారం ఉంటుంది. దాని పరిమాణం చాలా స్వల్పం కావచ్చు. కానీ అది విలువైనదే!

ఇది లివర్ కేన్సర్ పైన కూడా సత్ఫలితాలివ్వగల శక్తిమంతమైన ఔషధం. థైరాయిడ్ లోపం లాంటి వ్యాధుల్లో దీనికి గొప్ప వైద్య ప్రయోజనాలున్నాయి.

6. ఆవు మాంసం : ద్రవ్యరత్నావళి అనే వైద్య గ్రంథంలో “నశస్త మాహుః ఖలు జీవహింసా తథాపి లోకే క్షితిపాలకానామ్/ దేహస్య సంరక్షణ కారణాయ మాంసస్య వర్గం సముదీరయామః” అనే శ్లోకంతో మృగమాంస ఆధ్యాయం మొదలౌతుంది. :

జీవహింస చేయటం తగదు. కానీ, లోక వ్యవహారాలు, పాలకుల పద్ధతి వీటిని బట్టి, వైద్యుల సలహా మేరకు కొన్ని వ్యాధుల్లో దేష సంరక్షణ కోసం మాంసాహారం తప్పనిసరి కావచ్చు. అందుకని ఏ జంతువు మాంసానికి ఏవి గుణాలుంటాయో వివరించనున్నట్టు ఈ గ్రంథం చెప్తోంది.

ఎద్దు మాంసం చాలా బలకరమైందీ, శక్తివంతం అయ్యింది కూడా! టీబీ ఎయిడ్స్ లాంటి విష జ్వరాల్లో ఉపయోగ పడుతుంది. వేడి వలన కలిగే పొడిదగ్గు, జలుబు లాంటివి తగ్గిస్తుంది. వాతవ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. కానీ, తిని అరిగించు కోవాలంటే జీర్ణశక్తి బాగా ఉండాలి. అది లేనివాడు ఎద్దు మాంసంతింటే జీర్ణకోస వ్యాధుల పాలిట పడతాడు.

గేదె మాంసంలో కొవ్వు ఎక్కువ. తీపి గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. నిద్ర కలిగిస్తుంది. పురుషత్వాన్ని పొవించుతుంది. చాలా కష్టంగా అరుగుతుంది.

మేకమాంసం బాగా చలవ చేస్తుంది. టీబీ, ఎయిడ్స్ లాంటి జబ్బులున్నవారికి, వాతవ్యాధులున్నవారికి పెట్టదగినది. మొలల వ్యాధిని కూడా తగ్గిస్తుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. షుగర్, బీపీ, గుండే జబ్బులున్నవారికి మేలు చేస్తుంది. రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. లివర్ వ్యాధుల్లో కూడా తినదగినదిగా ఉంటుంది.

ఇలా పోల్చినప్పుడు ఇతర బలిష్ఠమైన జంతు మాంసాలకన్నా నల్లమేకమాంసం టీబీ లాంటి జబ్బుల్లో ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. నల్లమేకకు టీబీ రాదనీ, దాని మాంసంలో ఆ వ్యాధిని ఎదుర్కొనే గుణాలున్నాయనీ చెప్తారు. కాబట్టి, మేకమాంసమే సర్వశ్రేష్ఠం అని వైదిక యుగంలోనే నిర్ధారించారుయ్. బలులు ఇవ్వటానికి, మనిషికన్నా, గుర్రం కన్నా, ఆవుకన్నా, మేక సముచితమైందని భావించారు. గౌతమబుద్ధుడు బలులకు వ్యతిరేకంగా ఉద్యమించేవరకూ ఈ జీవహింస కొనసాగింది. ఆ తరువాత బౌద్ధ ప్రభావాన మనుషులంతా జీవహింసాత్మకమైన మాంసాహారాన్ని మానుకున్నారు. అశోకుడి శాసనాలలో తాను శాకాహారిగా ఎలా మారిందీ తెలియ జేసేవి ఉన్నాయి. వైద్య ప్రయోజనాల కోసం దేహ సంరక్షణకోసం మాత్రమే మాంసాన్ని తినాలనే ద్రవ్యరత్నావళి గ్రంథకర్త అభిప్రాయమే సరైనది!

ఆవు ఎముకలు, దంతాలు, గిట్టలతో భస్మం చ్చయారు చేస్తారు, వైద్యానికి పనికొచ్చే ఒక ఔషధం. ఆవు వెంట్రుకలు, చర్మంతో వస్తువులు డప్పులుపగైరా తయారౌతున్నాయి. ఆవుపేద ఇప్పటికీ మారుమూలప్రాంతాల్లో వంటచెరకుగా ఉపయోగపడుతోంది

5. ఆహార జాగ్రత్తలు

ఆహారం గురించి పట్టించుకోవద్దనీ, ఆహారానికీ, వ్యాధులకు సంబంధం ఏమీ లేదనీ ఏ వైద్య శాస్త్రమూ చెప్పదు. పొట్టని పాడు చేసుకోకుండా ఆహారాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుని తినాలనే వైద్యులందరూ చెప్తారు. పచ్చిమిరపకాయల బజ్జీల బండి మీద దండయాత్ర చేయవద్దని చెప్పకుండా కడుపులో మంటని తగ్గించటం ఏ వైద్య విధానంలోనూ సాధ్యం కాదుకదా! ఆయుర్వేద శాస్త్రం జాతరాగ్నిబలాన్ని కాపాడటం ద్వారా రోగాల్ని తేలికగా నివారించటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. వ్యాధుల పైన ఆహార ప్రభావం గురించి ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఉంది!

చరక సంహిత అనే వైద్యగ్రంథానికి చక్రపాణిదత్త వ్యాఖ్యానంలో గ్రహణీ వ్యాధి(అమీబియాసిస్, స్క్రూ, కలరా, ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్, పెప్టిక్ అల్సర్) గురించి చెప్తూ, “శరీరప్రకృతికి సంబంధించిన పరిజ్ఞానం ఉంటే వికృతి జ్ఞానాన్ని, అంటే, రోగానికి కారణమైన అంశాన్ని తెలుసు కోవటం సాధ్యం అవుతుంది” అంటాడు. శరీర ప్రకృతులు మనుషులందరికీ ఒకే తీరున ఉండవు. ఒక్కో ఆహార పదార్థం ఒక్కో శరీర తత్వం పైన, ఒక్కో రకమైన ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుంది. అలాగే జాతరాగ్ని కూడా మనుషుల్లో వివిధ రకాలుగా ఉంటుంది. వివిధ ప్రాంతాలలో నివసించే వారిపైనా, వివిధ జీవన విధానాల పైన కూడా ఆధారపడి జాతరాగ్ని ఉంటుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చిన్నప్రేవుల్ని ఈ జాతరాగ్నికి స్థావరంగా భావిస్తారు. ఈ జాతరాగ్ని దుష్టి చెందితే సమస్త అనారోగ్యాలకూ తలుపులు తెరుచుకుంటాయి. మనుషులు ప్రయత్నపూర్వకంగా జాతరాగ్నిని కాపాడుకోవాలంటుంది శాస్త్రం.

జాతరాగ్ని సమస్థితిలో ఉన్నప్పుడు అది ఆరోగ్య దాయకం. అది కట్టు తెంచుకుని పెరిగిపోతే అత్యగ్ని, భస్మకాగ్ని, తీక్ష్ణాగ్ని ఇలా పిలుస్తారు. దీనివలన శరీర ధాతువులన్నీ దహించుకుపోయి రోగి క్షీణిస్తాడు. జీర్ణాశయ వ్యవస్థ మొత్తం ధ్వంసం అవుతుంది. జాతరాగ్ని సమస్థితి కన్నా తక్కువగా ఉన్నప్పుడు దాన్ని మందాగ్ని లేదా అల్పాగ్ని అంటారు. దీనివలన శరీరంలోని మెటబాలిజం (జీవనక్రియలు) మందగించి పోతాయి. హైపో థైరాయిడిజం, షుగరు వ్యాధి లాంటి వ్యాధులకు. డి విటమిన్ బి విటమిన్ లాంటి పోషకాల లోపాల వలన కలిగే వ్యాధులకు మూలకారణం ఈ ‘అల్పాగ్నే’ నంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. మాంసం క్షీణించి కొవ్వు పెరిగి, గుండె జబ్బుల్లాంటివి కూడా దీనివలన కలుగుతున్నాయి.

ప్రతి వ్యాధినీ ఈ కోణంలోంచి పరిశీలిస్తే, జారరాగ్నిని కాపాడు కోవాల్సిన అవసరం అర్థం అవుతుంది. రోగి బలం అగ్ని బలం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. దాన్ని కాపాడితే రోగ బలం తగ్గుతుంది. ఈ నిరూపణల్ని బట్టి రోగాలపైన ఆహార ప్రభావం ఎంతటిదో అర్థం అవుతోంది. మందులతో చాలా వ్యాధులు తగ్గుతాయి. కానీ, ఆహార జాగ్రత్తలతో తేలికగా తగ్గుతాయి. తిరిగి రాకుండా ఉంటాయి. అన్నీ తినమంటే అర్థం ఏది మేలు చేస్తుందో ఏది కీడు చేస్తుందో గమనించి శరీరానికి మేలు చేసేవన్నీ తినమని అర్థం!

6. ఆహార లక్ష్యాలు

ఆహారాన్ని దేశ, కాలమాన పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఒక పథకం ప్రకారం తీసుకోవటం విజ్ఞాత. శరీర ఆరోగ్యాన్ని నిలకడగా ఉంచటం, శరీర బరువు సమస్థితిలో ఉండేలా చూడటం, పోషకాలన్నీ తగుపాళ్లలో ఉండేలా జాగ్రత్త తీసుకోవటం పోషక లోపాల వలన కలిగే వ్యాధులకు ఆస్కారం లేకుండా జాగ్రత్త పడటం, ఆహారం వల కలిగే వ్యాధులు దీర్ఘ వ్యాధులుగా మారకుండా జాగ్రత్త పడటం, ముంచుకొచ్చే వృద్ధాప్యాన్ని నివారించి జీవన ప్రమాణాన్ని పెంపొందించుకోవటం గర్భవతులకు, పాలిచ్చే తల్లులకు, స్త్రీ బాల వృద్ధులకు తగినంత పోషకాలు అందేలా చూడటం, పుట్టే బిడ్డ తగినంత బరువు, ఎదుగుదల ఉండేలా చూడటం ఇవీ ఆహార లక్ష్యాలు. శరీర తత్వాన్ని తెలుసుకుని తగినట్టుగా ఆహార పదార్థాలను ఎంపిక చేసుకోవాలి.

ఏవి తింటే శరీరానికి సౌకర్యంగా ఉంటుందో అవి తినాలి. వేటివలన అసౌకర్యం, అనారోగ్యం అనిపిస్తుందో వాటిని తగ్గించటం, మానేయటం కూడా అవసరం.

7. ఆహారంతో ఆరోగ్యం అప్పుడేట్

సాధారణ ఆరోగ్యం దెబ్బ తినటానికి శరీరతత్వానికి విరుద్ధమైన ఆహార విహారాలే ముఖ్యకారణం. ఎవరి శరీరతత్వం ఎలాంటిదో ఎవరికి వారు నిర్ధారించుకుని తగిన రీతిలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవటమే ఆరోగ్యాన్ని అప్పుడేట్ చేసుకోవటం అంటే! మనం తీసుకునే ఆహారం, మనం చేసే పనులు, మనం జీవించే విధానం వీటన్నింటి ప్రభావం (రిస్పెన్సివిటీ) మన మీద ఎలా ఉందో గమనించుకో గలగాలి. ఇవన్నీ కేవలం రక్తపరీక్షలు, స్కానింగుల వలన తెలిసేవి

ఒకసారి తినాల్సినవి మాత్రమే! నిత్యకృత్యంగా పెట్టవలసినవి కావు. స్కూలు నుండి ఆవురావురు ఆకలితో ఇంటికి వచ్చే పిల్లలకు శక్తినిచ్చే పదార్థాలు పెట్టి వాళ్లమీద ప్రేమను మనం చాటుకోవాలి. కూరగాయ ముక్కల్లో తప్పేళా చెక్కలు(సర్వాపిండి అప్పాలు) లాంటివి చేసిపెడితే బలకరం, రాగిపిండి, జీడిపప్పు, బాదాం పప్పు, వగైరా పోషకపదార్థాలు కలిపి మెత్తగా మరపట్టించి, కమ్మని నెయ్యి, కొద్దిగా తేనె వేసి కట్టిన లడ్డూలు పిల్లలకు మంచివి. ఇలా పోషకాలను సక్రమరీతిలో పిల్లలకు అందించటం ఒక కళ. ఒక ఆదర్శం కూడా!

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఆహారంలో పోషకాలను ఎలా లెక్కగడుతుందో తెలుసుకోవాలని అనిపించటం విశేషమే! ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో “ప్రతీ ద్రవ్యానికీ రసం (రుచి), గుణం (వేడి లేదా చలవ)వీర్యం(ఆ ద్రవ్యంలో పనిచేసే శక్తి) విపాకం (తీసుకున్నాక దాని గుణాలు మారిపోయి వేరే గుణాలను కలిగించటం), ప్రభావం(అది చివరికి శరీరం మీద కలిగించే లక్షణాలు)ఇవన్నీ వివరంగా ఉన్నాయి. ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు మలమూత్రాల క్కూడా రస, గుణ, వీర్య, విపాకాలు చెప్ప గలిగారు.

ఆహార ద్రవ్యాలలోని పోషక విలువలు, వ్యాధుల మీద వాటి ప్రభావం అనే రెండు విషయాల్లో ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పిన వాటితో విభేదం కనిపించదు. కనీసం 2,000 ఏళ్ళుగా జన సామాన్యానికి వైద్యక్షిణం ఆయుర్వేద శాస్త్రం ద్వారానే చేరువగా ఉంది. మన ఆహారం, ఆచార వ్యవహారాలన్నీ ఆయుర్వేదంతో ముడి పడి రూపొందినవే!

పోషకాలు దండిగా కలిగిన సమతుల్య ఆహారాన్ని షడ్రసోపేతమైన ఆహారం అంటారు. ఆరు రుచులు కలిగిందని! తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, వగరు, చేదు ఈ ఆరు రుచులూ తగు పాళ్లలో ప్రతి రోజూ కడుపులోకి వెడితేనే మనం సమతుల్య ఆహారం తీసుకున్నట్టు లెక్క. వీటిలో ఏ ఒక్క రసం తగ్గినా ఆ పూటకు కొన్ని పోషక విలువలు కోల్పోయినట్టే! అందుకే పులుపు కారాలకు ప్రాధాన్యత తగ్గించి వగరు, చేదు రుచులక్కూడా మనం ఆహారంలో చోటు కల్పిస్తూ ఉండాలి. తెలుగు వారి ఉగాది పచ్చడి ప్రసాదంలో ఈ ఆరు రుచులూ ఉంటాయి. రోజూ ఇలా షడ్రసోపేతంగా భోజనం చేయాలనే సందేశం ఇందులో ఉంది.

9. ఆహారంలో సీసం

ఆహార పదార్థాల్లో రంగులు చేర్చటం వలన సీసం కూడా ఆ రంగులతో పాటు కలుస్తోంది. బజారులో దొరికే ఝంక్ పుడ్స్ (వేగాహారాలు), కూల్ డ్రింకులు,

నీలం రంగు బూందీ, ఆకుపచ్చ రంగు కారప్పుస, రంగురంగుల వడియాలు..... ఒకటేమిటీ రంగులు వేయక పోతే జనం కొనట్లేదని షాపుల వాళ్ళు చెప్తున్నారు. ఆఖరికి తెల్లని స్వీటులో తెలుపు కూడా తెలుపు రంగేనట. ప్రతి దానిలోనూ రంగుని అనుమతించినంత మేరే కలుపుతున్నట్టు కంపెనీలు చెప్తాయి. కానీ, అన్నీ రంగులు కలిసినవే తింటున్నప్పుడు ఈ అనుమతి పరిమితి దాటి విషదోషంగా మారిపోతుందని గమనించాలి.

పిల్లలకు మోజుకొద్దీ వేగాహారాలు అలవాటు చేస్తోంది మనమే. వాటి వలన పిల్లకు అనారోగ్యం కలుగుతోంది. విదేశాల సంగతి అలా ఉంచితే, ప్రభుత్వ నియంత్రణ గాలికి వదిలేసిన మనదేశంలో ముఖ్యంగా తెలుగునాట ప్రతి ఆహార పదార్థం మీదా రంగు పడ్తోంది!

సీసాన్ని స్వల్ప మాత్రలో అయినా సరే కలపటానికి భారత దేశంలో అనుమతి ఉంది. ఆ ఒక్క పదార్థానికి అది స్వల్ప మాత్ర కావచ్చు. రోజు మొత్తం మీద మనం తినే వివిధ ఆహార పదార్థాల్లో మొత్తం ఎంత సీసం మన కడుపులోకి చేర్తోందో లెక్క గట్టే యంత్రాంగం ప్రజల్లోకి వచ్చి, హెచ్చరించే బాధ్యతలు తీసుకోకపోవటం వలన మనం సీసానికి బలై పోతున్నాం.

నేలలో సీసం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అక్కడ పెరిగే మొక్కల్లో కూడా అంతో ఇంతో సీసం ఉండే అవకాశం ఉంది. రంగు డిజైన్లు వేసిన పింగాణీ ప్లేట్లు, కప్పులు, సాసర్ల ద్వారా సీసం ఆహారంలో కలుస్తోంది. అరిటాకు ఆకా రంలో ఆకుపచ్చ రంగు ముద్రించి. మైనం లామినేషన్ చేసిన పేపర్ ప్లేట్లు మనం ఎక్కువగా వాడుతుంటాం ఆ పళ్ళాల్లో చింతపండు కలిస్తూ ఆహార పదార్థాలు తిన్నప్పుడు ఖచ్చితంగా ఆ రంగుల్లో ఉండే సీసం ఆహార పదార్థంలోకి వచ్చి చేరుతుంది.

ఇటీవల ఒక బహుళజాతి సంస్థ అమ్ముతున్న నూడుల్స్ 'లో సీసం పరిమితి దాటి కలిసిందనే వివాదం సంచలనం అయ్యింది. మన పిల్లలకు మోజుకొద్దీ వండిపెట్టే నూడుల్స్ తెల్లగా స్వచ్ఛంగా మెరిసేలా కనిపించటానికి వేసిన తెల్ల రంగు ద్వారా అందులో సీసం చేరుతోంది. బిళ్లలు, బిస్కట్లు, చాక్లెట్లు, స్వీట్ షాపులు వాళ్ళు అమ్మే స్వీట్లు, నీలం రంగు బూందీ, ఆకుపచ్చరంగు కారప్పుస, పసుపు, కారం, తేనె, నూనె ఆఖరికి అప్పుడాలు, వడియాలు కూడా రంగుల విషాలు కలిపినవే! ముఖ్యంగా పిల్లలకు, గర్భవతులకు ఈ రంగు విషాల్ని ఏ మాత్రం ఆలోచించకుండా పెట్టేస్తున్నాం. ఒళ్ళు నొప్పులు, కండరాల బలహీనత, తిమ్మిర్లు, మొద్దుబారటం, మెదడులో వాపు, జీర్ణకోశ సమస్యలు, నాలుక మీద లోహపు రుచి (metallic taste), రక్తం కక్కుకోవటం లాంటి సమస్యలు ఈ సీసం విషం వలన వస్తున్నాయి.

ఎంత ముదురు రంగులో ఆహారద్రవ్యం కనిపిస్తే అంత రంగు కల్పిందని అర్థం. రంగు కలపక పోతే జనం కొనట్లేదనేది షాపులవాళ్ళ వాదన. రంగులేని నవి తింటే మన మీద “రంగు పడుద్ది” అనేది గుర్తించకపోవటం మన లోపం. స్వచ్ఛభారతం అంటే, రోడ్డుడవటం మాతర్మే కాదు, స్వచ్ఛమైన ఆహార పానీయాలు అందుబాటులోకి తేవటం కూడా! కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల స్థాయిలో ఆహార సంరక్షణ శాఖని (food safety Directorate)ని అమెరికా కెనడా పద్ధతిలో ఏర్పరచి, ఈ విషాహారాల మీద అజమాయిషీ అధికారాలను, అలాగే ప్రజలు తీసుకోదగిన జాగ్రత్తల విస్తృత ప్రచారాన్ని చేపట్టవలసి ఉంది. ‘ఆరోగ్య భారత్’ అనే ఉద్యమం దేశంలో రావాలి.

10. ఉదయాన్నే తేనె, నిమ్మరసం తాగవచ్చా?

ఉదయాన్నే తేనె, నిమ్మరసం నీళ్ళలో కలిపి షర్బత్తు లాగా తాగవచ్చు. కానీ, ఏ ప్రయోజనం ఆశించి మీరు తాగాలను కుంటున్నారో తెలిస్తే సూటిగా సమాధానం చెప్పటానికి వీలౌతుంది. మొదటగా గుర్తించవలసింది, ఆ తేనెలో నిజమైన తేనె

గుణాలు ఎన్ని ఉన్నాయని! అది నూరు శాతం తేనే నని నమ్మలేనప్పుడు తేనెతో ప్రయోగాలు అనవసరం.

1. తేనె వేడి చేసే స్వభావం కలిగింది. ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకున్నప్పుడు నిమ్మరసం గానీ, దానిమ్మ రసంగానీ తీసుకుంటే వేడి తగ్గి, తేనె దోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. అలాగే నిమ్మరసం లోని దోషాలకు తేనె విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. కాబట్టి, తేనె, నిమ్మరసం, గోరువెచ్చని నీళ్ళు తాగటం మంచి అలవాటే!
2. చింతపండు రసం కన్నా నిమ్మరసం మేలైనది. పరిమితంగా తీసుకుంటూ ఉండటం మంచిదే. దాన్ని తేనెతో తీసుకోవటమూ మంచిదే!
3. భోజనానికి ముందు తేనె, నిమ్మరసం తీసుకుంటే స్థూలకాయం తగ్గుతుంది, భోజనం తర్వాత తీసుకుంటే ఒళ్లు చేస్తారు.
4. కనీసం ఒక సంవత్సరం నిలవున్న తేనె చెంచాడు తీసుకుని గోరువెచ్చని నీళ్ళలో కలుపుకుని ఉదయాన్నే తాగితే స్థూలకాయం తగ్గుతుంది. ఈ ప్రయోజనం కోసమే అయితే, నిమ్మరసం కలుపుకోవలసిన అవసరం లేదు.
5. తేనె లేకుండా కేవలం నిమ్మరసాన్ని గోరువెచ్చని నీళ్ళలో కలిపి, తగినంత ఉప్పు వేసుకుని తాగితే విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. మేధాశక్తి పెరుగుతుంది. నిమ్మరసం అతిగా తీసుకోవద్దు. అరడిప్పు నిమ్మరసం రోజూ తాగితే సరిపోతుంది.
6. ఎక్కువ వేడిగా ఉన్న నీళ్ళలో తేనె, నిమ్మరసం కలపటం గానీ, వాటిని వేడి చేయటం గానీ, అపకారం చేస్తాయి.

11. ఎలర్ల తీవ్రతను తగ్గించే ఉపాయాలు

రోజువారీ భోజనంలో మనం తీసుకునే చాలా ఆహార పదార్థాల విషయంలో చెప్పలేనన్ని అపోహలున్నాయి. ఎవరికి తోచిన భాష్యాలు వారు చెప్పుకుంటున్నారు. ఒకాయన తియ్యని పెరుగుతో మృష్యాన్న భోజనం చేసి వెంటనే ఓ కప్పు టీ తాగింది. “భోంచేశాక టీ త్రాగితే స్లిమ్మయింది...మీకు తెలీదా?”

అని పక్కనాయనతో అంటున్నాడు. పెరుగన్నం తిన్నాక పాలుపోసిన టీ త్రాగటం విరుద్ధ ఆహారాన్ని తీసుకోవటం అవుతుందనీ, అలాంటి అలవాట్లే జీర్ణాశయాన్ని దెబ్బతీస్తాయనీ గమనించటం లేదు.

మన భోజన వ్యవస్థ పూర్తిగా క్యాటరర్ల అదుష్టాల్లోకి వెళ్ళిపోయింది. కూరల్లో నూనె వరదలు సృష్టించటం, నరకలోకంలో పాపుల్ని వేయించినట్టు సలసలా కాగే నూనెలో కోమలమైన కూరగాయల్ని ముక్కలుగా నరికి వేయించటం, భోజనంలో చివరిగా ఐస్ క్రీం తెచ్చి పెట్టటం లాంటి దుష్ట సాంప్రదాయాలు విందుభోజన నిర్వాహకుల వలన మన ఆహార సంస్కృతిలో చాలా చేరాయి. పెరుగన్నం తినేశాక ఓ చెక్కముక్కతో పాలతో తయారైన ఐస్ క్రీముని మన చేత తినిపిస్తున్నారు వీళ్ళు. సాంబారిడ్లీ, టిఫిన్లు తిని కాఫీ/టీ త్రాగటం కూడా హాటళ్ళ వాళ్ళ వలనే మనకు సంక్రమించిన అలవాటు. టిఫిను తిన్నాక కాఫీ టీలు త్రాగాలని ఋగ్వేదంలో వ్రాసి ఉన్నదన్నట్టు మనం తీసుకుంటున్నాం.

ఆరోగ్యదాయకంగా ఆహారాన్ని తీసుకోవటం (healthful food intake) అనే విషయంలో చక్కని అవగాహన కలిగించే వ్యవస్థ మనకు తక్కువగా ఉండటం ఇందుకు ముఖ్య కారణం.

శరీరానికి సరిపడని ఆహార పదార్థాలను గుర్తించే విషయంలో మనమే కాదు, అమెరికన్లు మనకన్నా ఏమీ తీసిపోరని ఈ మధ్య వెలువడిన కొన్ని నివేదికలు చెప్తున్నాయి.

అమెరికాలో 15 మిలియన్లమంది ఆహారం సరిపడని (food allergy) వ్యాధితో బాధపడుతున్నారని ఒక అంచనా! ఇది పాత సంఖ్య అనీ; గడచిన 20 యేళ్ళకాలంలో ఇది 50% శాతానికి పైగా పెరిగిందని Centers for Disease Control and Prevention (CDC) వారు తాజాగా ఒక వెల్లడించారు. అమెరికాలో ఒక లక్షణం పెరిగిందంటే దాని ప్రభావం తెలుగు జిల్లాల్లో ముందు కనిపిస్తుంది కాబట్టి ఎవరికివారు స్వీయరక్షణ గురించి మొదట తెలుసుకోవాలి. పర్యావరణ కారణాలు, జన్యుపరమైన కారణాలు, జీవన విధానానికి సంబంధించిన కారణాలు ఆహార పదార్థాలు సరిపడకుండా పోవటానికి దారితీస్తాయని ఈ నివేదిక వివరిస్తోంది.

ఇలా తింటే మంచిదికాదని గ్రహించక గుడ్డిగా తినటం, , ఇదే గొప్ప అనుకుని తినటం, తింటున్న ఆహార పదార్థాలు మన శరీరం మీద ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపిస్తున్నాయో గ్రహించకుండా తినటం, ప్రతీ పదార్థమూ సరిపడనిదేననే భావనలో అతిగా భయపడుతూ తినటం, సరిపడేవన్నీ పడనివనుకుని మానేసి, పడని వాటిని ఏరికోరి తినటం...ఇలా చాలా అపోహలతో మనం ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నాం.

ఏదైనా ఒక ఆహార పదార్థం అది ఆరోగ్యానికి మంచిదే అయినప్పటికీ, మన శరీరంలోని రక్షణవ్యవస్థ దాన్ని అంగీకరించనప్పుడు కలిగే లక్షణాలను ఎల్లర్జీ అంటారు. దీన్ని అసాత్మ్యం అంటాముపచ్చిమిరపబజ్జీ తింటే కడుపులోమంట రావటాన్ని ఇంటాలరెన్సు అంటారు. అసహిష్ణుత (శరీరం ఆ ఆహార పదార్థాన్ని సహించలేకపోవటం) అని దీన్ని చెప్పుకోవచ్చు. అసాత్మ్యం, అసహిష్ణుత ఈ రెండింటి వలనా కలిగే లక్షణాలు ఇంచుమించు ఒకటే అయినప్పటికీ మనం జాగ్రత్తలు తీసుకోవటంలో కొంత అప్రమత్తత అవసరం అని గమనించాలి.

అల్లం వెల్లుల్లి మషాలాలు, ఊరుగాయలు, చింతపండు ఇతర పులుపు పదార్థాలు మితిమీరి తింటున్నప్పుడు పేగుల్లో అసహిష్ణుత పెరుగుతుంది. అది అనేక ఇబ్బందులకు దారితీస్తుంది. వాతపు నొప్పులు, దగ్గు జలుబు ఆయాసం, బీబీ పెరగటం, గుండె జబ్బులు, అల్సర్లు ఇలాంటి బాధలకు అసహిష్ణుతే కారణం. అన్నం సహించలేదు అంటే రుచిగా లేదని కాదు, శరీరం సహించేలా లేదని! మన శరీరం దేన్ని సహిస్తోందో, దేన్ని సహించట్లేదో గమనిస్తూ ఆహార ప్రణాళిక ఉండాలని దీని భావం.

ప్రతీ ద్రవ్యమూ ఎలర్జీని కలిగించక పోవచ్చు. కానీ అనేక ఇబ్బందులను కలిగించవచ్చు. వాటిలో ఎలర్జీ లక్షణాలైన దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, దురదలు, దద్దుర్లు, విరేచనాలు, వాంతులు ఇలాంటివి కూడా ఉంటాయి. అయితే, ఎలర్జీ వలన కలిగే బాధలు తీక్షణంగా ఉంటాయి. ఒక్కోసారి పెద్ద చికిత్స అవసరం అయ్యేంతగా కూడా ఉంటాయి. బాధలు వచ్చాక ఎన్ని వేలైనా ఫర్వాలేదు, ముందు

ఈ బాధ తగ్గించండి డాక్టర్” అనే పరిస్థితిని తెచ్చుకోవాల్సి వస్తుంది. ఒకాయన గ్లాసు పాలు త్రాగి చనిపోయాడు. ఆ పాలలో విషం కలిసి ఉంటుందనే అనుకుంటారు ఎవరైనా! కానీ, పాలే ఆయనకు విషం. ఆయనకు పాలు ఎలర్జీ! పక్కన చేరిన ఫ్రెండ్లు “ఏం పర్లేదు లేవోయ్! త్రాగు! కావాలంటే ఇంకో మాత్ర ఎక్కువేసుకో!” అని బలవంతం చేశారు ఆయన త్రాగాడు. రియాక్షన్ వచ్చింది. పోయాడు.

త్రాచు పాము కరిచినప్పుడు ఏమౌతుందో, ఎండ్రీన్ త్రాగినప్పుడు శరీరంలో ఏ లక్షణాలు కలుగుతాయో, ఫలానా వస్తువు పడని వాడికి ఆ ఫలానా వస్తువు తీసుకున్నప్పుడు అవే లక్షణాలు కలుగుతాయి. కాకపోతే ఎక్కువ తక్కువ తేడాలంటే! విషం తీసుకున్నప్పుడు కలిగిన విషలక్షణాలు ఎలర్జీ కాదు. మంచి చేసే వాటిని కూడా శరీరం చెడ్డవిగా భావించి రియాక్షన్ తెస్తేనే దాన్ని ఎలర్జీ అంటారు. గ్రుడ్లు పాలు, సోయా, చేపలు సరిపడకపోతే ఎలర్జీ అవుతాయి. సరిపడినా అవి గడబిడను కలిగిస్తే అసహిష్ణుత (intolerance) అవుతుంది.

ఎలర్జీతో బాధపడేవారు వ్యాధితో కాకుండా భయంతోనూ, అపోహలతోనూ, అపకారం చేసే ఆహారపదార్థాలతోనూ ఎక్కువ బాధపడుతున్నారని దీని భావం. ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఉబ్బసం, దురదలు, దద్దుర్లు వగైరా ఉన్న వ్యక్తులు తమ బాధలను గడబిడ కలిగించే వస్తువులు తెస్తున్నాయా లేదా ఎలర్జీ కలిగించే వస్తువులు తెస్తున్నాయా అన్నది గమనించాలి. అది తేల్చటం చెప్పినంత తేలికైన విషయం కాదు. అందుకని ఎలర్జీ వ్యాధితో బాధపడేవారు సౌమ్యంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవటం, మషాలాలు, ఊరుగాయలు, చింతపండు లాంటి కష్టంగా అరిగే పదార్థాలను మానుకోవటం వలన సగం జబ్బు తగ్గుతుంది. అప్పుడు నిజంగా సరిపడని ఎలర్జీ కలిగించే ద్రవ్యాలను తెలుసుకోవటం సాధ్యం అవుతుంది..

12. ఏది ఎవరు తినవచ్చు?

పిండిపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆలు దుంపలు, gOdhumaroTTelu రొట్టెలు, వరి అన్నం, పాప్టా లాంటి వేగాహారాలు (ఫాస్ట్ ఫుడ్స్), ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే మాంసాహారాలు, కొన్ని రకాల చేపలు, ఇవి స్థూలకాయం పెరగటానికి దోహద పడే ఆహార ద్రవ్యాలే! కానీ, అరిగించుకోగల జీర్ణశక్తి ఉన్నవారికీ, తగినంత శరీర శ్రమ ఉన్న వారికి పిండిపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు ఎలాంటి అపకారమూ చేయవు. మనుషుల్లారా! “ఉప్పు మానేయండి” అనో, చింతపండు మానేయండి అనో సాధారణీకరించి చెప్పటం సరికాదు. ఏది ఏ ప్రభావం కలిగిస్తుందో

అవగాహన ఉంటే, వ్యాధుల సమయంలో వేటిని తినాలో వేటిని మానాలో ఎవరికి వారే నిర్ణయించుకోవచ్చు. బంగాళా దుంపల్ని, చింతపండునీ, ఉప్పునీ, వెల్లుల్లినీ అంటరానివనీ, నిషేధించాల్సినవనీ పని గట్టుకుని టీవీ ఛానళ్ళలో ఊదరగొట్టవలసిన అవసరం లేదు. ఆరోగ్యవంతుడిచేత ఆలూ కర్ర ఎందుకు మాన్పించాలి? జీర్ణశక్తి బాగా ఉన్న వాళ్ళకు అల్లపచ్చడి ఎందుకు మానమని చెప్పాలి? పిండిపదార్థాలను, ప్రోటీన్లను అవి శరీరంలో ఎక్కువైన వారు తప్ప తక్కిన వారంతా తగినంతగా తీసుకోవటం మంచిది కూడా! శరీర నిర్మాణానికి కావలసిన పోషకాలు అందాలి కదా!

13. కారం మంచి

మిరపకాయ ల్లోక్యాప్సైసిన్ అనే రసాయనం ఉంటుంది. గొంతు వ్యాధులు, నీళ్ళవిరేచనాలు, మొలల వ్యాధిలాంటి కొన్నిబాధల్లో తగుమాత్రలో తీసుకున్నప్పుడు మేలు చేస్తుంది. తాజా పరిశోధనల్లో మిరపకారం కీళ్ళవాతాన్ని తగ్గించటానికి, పాముకాటు లాంటి విషదోషాలను తగ్గించటానికి ఉపయోగపడుతుందని తేలింది. ఎముకలు విరిగినప్పుడు మిరపకారంతో కట్టుకట్టే ఆనువంశిక నిపుణులు ఉన్నారు.

కీళ్ళనొప్పులకువాడేఆయింట్రైంటుచాలావాటిలోక్యాప్సైసిన్ఉంటుంది. కాబట్టి, కారాన్ని నిషిద్ధ పదార్థంగా భావించవలసిన అవసరం లేదు. కానీ, ఈ ఔషధ ప్రయోజనం మిరపకారాన్ని 'తగుమాత్ర'లో తీసుకుంటేనే కలుగుతుంది! ఈ 'తగుమాత్ర' అనేదేముఖ్యం ఇక్కడ! ఇదే సూత్రం అల్లం వెల్లుల్లి వాడకానికూడా వర్తిస్తుంది. బలం ఇస్తుంది కదా అని బీకాంప్లేక్సు మాత్రలు రోజూ ఓ డజను చొప్పున మింగితే ఏమౌతుందో అతిగా కారం తింటే అదే అవుతుంది. కారం మితిమీరితే లైంగికశక్తి మందగిస్తుందని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది.

14. కేన్సర్ వ్యాధి నివారణకు పండ్లరసాలు

మన ఆహార అలవాట్లు మన సంస్కృతిని అనుసరించి ఏర్పడ్డవి. సంస్కృతిని పాత చింతకాయ పచ్చడి వ్యవహారంగా భావించుకోవటంతోనే మనం కొత్త వ్యాధులకు తలుపులు తెరవటం ప్రారంభించాం. చింతపండు, మషాలాలు, వేపుడు కూరలు ఆహారపదార్థాలుగా చేరడంతో కేన్సరు వ్యాధికి తలుపులు తెరిచినట్టయ్యింది.

మంచాన పడిన ఆత్మీయుల్ని పలకరించేందుకు వెళ్ళేప్పుడు పండ్లు తీసికెళ్ళి ఇస్తాం. పెద్దవాళ్ళని, వయో వృద్ధుల్ని గౌరవించేప్పుడు పండ్లు ఇచ్చి నమస్కరిస్తాం. అవతలి వ్యక్తి ఆదరాన్ని కోరుకునేప్పుడు స్వీట్లు, పండ్లు సమర్పించు కుంటాం.

ఇదంతా మన సంస్కృతిలో భాగమే! ప్లాస్టిక్ ఫూల బొకేలు ఇచ్చే సంస్కృతికన్నా పండ్ల-తాంబూలం ఇచ్చి గౌరవించే సంస్కృతి నిస్సందేహంగా గొప్పది!

వ్యాధితో బాధపడేవారికి, ముఖ్యంగా కేన్సరు రోగులకు, రేడియేషన్ చికిత్స పొందుతున్నవారికీ, అలాగే వయో వృద్ధులకూ పండ్లు ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. మందులన్నీ ఒక ఎత్తైతే, పండ్లు ఒక్కటే ఒక ఎత్తు.

పండ్లరసాలు మానసికంగా సానుకూలతను, ఉల్లాసాన్నీ కలిగిస్తాయి. అందుకే భారతీయులు పలకరింపుకు ఒక గుర్తుగా పండ్ల-తాంబూలాన్ని భావిస్తారు. నిజానికి విటమిన్ 'సి' మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికీ తోడ్పడుతుంది. మన మెదడులోని వివిధ భాగాలకు ఆలోచనల్ని, అనుభూతుల్ని, ఆదేశాలనూ చేరవేసే న్యూరోట్రాన్స్ మిటర్ల తయారీకి కావల్సిన సెరటోనిన్ రసాయనం ఉత్పత్తికి ఇది అత్యవసరం. కాబట్టి రోజూ ఆహారంలో కూరగాయలు, పండ్లు తప్పనిసరిగా ఉండేలా చూసుకోవటం అన్నివిధాలా మేలు.

పండ్లలో ప్రధానంగా ఉండే సి విటమినుదే ఈ మహత్వం అంతా! శరీరంలో నశించిపోయే ధాతువుకు ఊపిరి పోసినట్టే గుణం సి విటమినుకి ఉంది. రక్తనాళాలను బలసంపన్నం చేస్తుంది. కీళ్లలో ఎముకల మధ్య ఉండే కార్టిలేజి అనే మెత్తని ఎముక పదార్థం దృఢంగా ఉండేలా చేస్తుంది. మనసును బలసంపన్నం చేసేందుకు మెదడులో విడుదలయ్యే డోపమైన్ లాంటి రసాయనాలను, ఇతర హార్మోన్లను సి విటమిను వేగిరపరుస్తుంది. శరీరంలో విషదోషాలను హరిస్తుంది. శారీరక, మానసిక వత్తిడిని (స్ట్రెస్) తగ్గించి తేలికపరుస్తుంది. కేన్సరు వచ్చే పరిస్థితుల్ని చాలావరకూ నివారిస్తుంది. సి విటమిన్ ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలను తరచూ తీసుకుంటే రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. వైరస్ తో పోరాడి వ్యాధులను దరి చేరకుండా సి విటమిన్ రక్షణశాఖ మంత్రిగా వ్యవహరిస్తుంది. రక్తంలో కొలెస్టరాల్ ను కరిగిస్తుంది. గాయాలు త్వరగా మానడానికి తోడ్పడుతుంది. ఇనుము శరీరానికి వంటబట్టేలా చేస్తుంది.

సివిటమిన్ అధికంగా కలిగే పండ్లను తీసుకోవటం వలన ఇన్ని లాభాలు ఉన్నాయి కాబట్టే, పండ్ల-తాంబూలం సంస్కృతిని మన పెద్దలు మనకు అలవాటు చేశారు. విటమిన్ సి లోపం వల్ల చిగుళ్ళలోంచి నెత్తురు కారే స్కర్వి వ్యాధి కలుగుతుంది. చర్మం పగలటం, పళ్ళ చిగుళ్ళు వాయడం, చిగుళ్ళనుంచి రక్తస్రావం, గాయాలు త్వరగా మానకపోవడం ఏర్పడతాయి. సి విటమిన్ తగుపాళ్లలో తీసుకుంటే లాంటి సమస్యలు రావన్నమాట. వ్యాధి నిరోధకతను పెంచి, గాయాలు తొందరగా మానడానికి, విరిగిన ఎముకలు తొందరగా అతకటానికి తోడ్పడుతుంది.

సి విటమిన్ని వాడించాల్సి వస్తుంది కూడా! మాత్రలను వేసుకోవటం కన్నా ఆహారం ద్వారానే విటమిన్ 'సి' లభించేలా చూసుకోవటం మేలని శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు.

నారింజ, బత్తాయి, బొప్పాయి, స్ట్రాబెర్రీ, జామ, క్యాప్సికం, మిరపకాయలు, గోబీపువ్వు, ఆకుకూరల వంటి పండ్లు, కూరగాయల్లో 'విటమిన్ సి' దండిగా ఉంటుంది. కేరట్, ముల్లంగి, జామ లేదా ఏదైనా పండ్లు సమానంగా తీసుకుని ఒక గ్లాసు జ్యూసు చేసుకుని ప్రతిరోజూ త్రాగుతూ ఉంటే కేన్సరు లాంటి జబ్బులు దూరంగా ఉంటాయి. శరీరంలో విషదోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. ప్రతిరోజూ నిమ్మరసం, నారింజ, కమలా, జామ, బొప్పాయి, టమోటాలను తీసుకుంటూ ఉండటం ఉత్తమం. సి విటమిన్ కలిగిన టమోటా, నిమ్మ, ఉసిరి, జామ, మామిడి కాయలను వండకుండా తినాలి వేడిమీద వండితే సి విటమిన్ ఇగిరిపోతుంది.

ప్రతీదానికీ మందులూ ఇంజెక్షన్లమీద ఆధారపడటం అనేది డబ్బుతో ఆరోగ్యాన్ని కొనవచ్చునుకోవటం లాంటిది. జీర్ణశక్తిని బలంగా ఉండేలా చూసుకోవటం ఇందులో ముఖ్యం. పచ్చిగా తినదగిన కూరగాయల్ని రైతా, పెరుగుపచ్చడి, సలాదుల రూపంలో తినటం వలన ఎక్కువ సి విటమిన్ శరీరానికి అందుతుంది. జబ్బులొచ్చాక వేలు ఖర్చు పెట్టేందుకు సిద్ధపడేకన్నా ఆహార ప్రణాళికను రచించుకుని, కూరగాయల్ని, పండ్లనీ ఎక్కువగా తినటానికి ప్రయత్నించటం అవసరం.

15. కేలరీల కొలత

మన ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వు, ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్సు, ఇలా అనేక పోషకాలు తగు నిష్పత్తుల్లో ఉంటాయి. జీవన క్రియలకు కావలసిన శక్తి ఆహారం ద్వారానే శరీరానికి దొరుకుతోంది. విదేశీ తరహా ప్యాకింగ్ ఆహార పదార్థాలకు కేలరీల లెక్క ఉంటుంది. మన వంటకాలకు అలాంటి లెక్కలు కుదరవు. వంకాయ కూరలో కేలరీల కన్నా వంకాయ పెరుగు పచ్చడిలో కేలరీలు ఎక్కువ. వంకాయ పులుసు కూరలో మరీ ఎక్కువ, వంకాయ వేపుడు కూరలో కేలరీలు లెక్కించలేనంత ఎక్కువగా ఉంటాయి. కొందరు పులుసు పెడితే అది చింతపండు రసమా లేక బెల్లం పానకమా అన్నట్టుంటుంది.

పెద్దగా శరీర శ్రమ లేని, 55 కిలోల బరువున్న ఒక మధ్యతరగతి వ్యక్తికి రోజుకు 2,500 కేలరీలు కావాలి! బాగా శ్రమ పడే కష్ట జీవికి 4000 కేలరీలవరకూ అవసరం అవుతాయి. కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్లు ఒక గ్రాముకి 4 కేలరీ లిస్తుండగా, కొవ్వు పదార్థాలు 9 కేలరీ లిస్తున్నాయి., ఇది షుమారుగా లెక్కించుకునే సగటు

స్థూలకాయలు, షుగరు రోగులు చెడ్డకొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్నవాళ్ళూ బియ్యం వాడకాన్ని, నెలకు 5 కిలోలకు తగ్గించి, బదులుగా రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, ఆరికలు వాడుకోండి. నూనెని నెలకు 1/2 కిలో కన్నా తగ్గించండి. ఉదయం పూట పెసర పప్పు, మినప్పప్పు, బొంబాయిరవ్వ, మైదాపిండి, శనగపిండి వీటితో టిఫిన్లకు బదులుగా రాగి జొన్న సజ్జ, గోధుమలతో టిఫిన్లు చేసుకోండి. చింతపండు, మషాలాలు, శనగపిండి, వేపుడు కూరలు మానేస్తే కేలరీల వాడకం సగానికి తగ్గుతుంది.

ఒకప్పటితో పోలిస్తే గుండె జబ్బుల్లో మరణాల సంఖ్య బాగా తగ్గింది. అయినా మెడమీద వ్రేలాడే కత్తిలా గుండె జబ్బుల విషయంలో ఒక కంటకనిపెట్టి ఉండాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఆహారం, ఆలోచన, జీవనవిధానం మూడింటి లోనూ మార్పు ఇతరులు గుర్తించే విధంగా వచ్చినప్పుడే గుండె జబ్బుల్లో ఆయుః ప్రమాణాలు పెంచుకో గలుగుతాము.

32 //డా॥జి.వి. పూర్ణచంద్రు//

రక్తంలో పేరిన కొవ్వు రక్తప్రసారానికి లాకులు వేసి, గుండెజబ్బులకు తలుపులు తెరుస్తుంది. కాబట్టి, కొవ్వును తగ్గించే ఉపాయాలను తెలుసుకొని శ్రద్ధగా పాటించటం అవసరం. కొవ్వు లేనివీ, కొవ్వెక్కించేవి మానేయాలి. రెండు కప్పుల అన్నం తినండి లాంటి తూనికలు-కొలతల పద్ధతిలో భోజనం చేస్తే, తక్కువ తింటామనేది అపోహ మాత్రమే! తినకూడనిది రవ్వంత తిన్నా అపకారమే! అందుకనే, ఎంత తిన్నామన్న దానికన్నా ఏం తిన్నామన్న దాని మీద దృష్టి పెట్టాలి.

ప్యాంట్లు బిగుతవుతున్నాయని, జాకెట్లు టైటవుతున్నాయని గమనించాక, ఇంక ఆలశ్యం చేయకూడదు. వెంటనే తగ్గే ప్రయత్నాలు ప్రారంభిస్తే, కనీసం అంతకన్నా బరువు పెరగకుండా ఉంటారు. ఆకలయినప్పుడు పది రూపాయలు పెట్టి ఆలు చిప్స్ కొనుక్కోనే కన్నా, ఒక యాపిల్ కొనుక్కొని తినటమే అనేక విధాల మేలు చేస్తుంది. దాహమైనప్పుడు రంగులూ పురుగుమందులూ కలిసిన కూల్ డ్రింకులు తాగేకన్నా, అదే డబ్బులకు ఒక పెరుగు కప్పు లేదా మజ్జిగప్యాకెట్టు కొని త్రాగటం ఆరోగ్యదాయకం. కాఫీ టీలు, ఆకలిని చంపుతాయే గానీ తీర్చవు. ఆకలిని చంపటం అంటే జాఠరాగ్నిని చల్లార్చటం. జీర్ణకోశానికి తీట్లు పొడవటం. పేగుల్లో పలుగులు దించటం....అని అర్థం చేసుకోవాలి.

అన్నంలో బియ్యం పాళ్ళు తగ్గించి రాగి, జొన్న, సజ్జలకూడా ప్రాతినిధ్యం కల్పిస్తే తేలికపాటి ఆరోగ్య దాయక ఆహారం తీసుకున్నట్టౌతుంది. మనం శనగపిండికీ, మైదా పిండికీ, మినప్పిండికీ ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనిస్తూ అన్నానికి బదులుగా టిఫిన్లు తింటున్నాం. ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, బజ్జీ పునుగుల్లాంటి టిఫిన్లు ఆకలిని చంపేవే గానీ తీర్చేవి కాదు. అన్నానికి ప్రత్యామ్నాయం అన్నమే! ఉదయాన్న బ్రేక్ ఫాస్ట్ పేరుతో టిఫిన్లు తినటం అశాస్త్రీయమైన ఆహారమే! సమస్త రోగాలకూ గ్రామ్యాహారం అంటే నాగరిక భోజనం కారణం అవుతుందని చరకుడు చెప్పాడు. టిఫిన్లన్నీ ఈ అనారోగ్యకర నాగరిక భోజన ద్రవ్యాలే!

మనది ముప్పొద్దుల భోజన సంస్కృతి. ఉదయం పూట టిఫిన్ల సంస్కృతి మనకు లేదు. ఇది గత యాభై యేళ్ళకాలంలో వచ్చి చేరిన వింత అలవాటు. గుండె జబ్బు హెచ్చరిక రాగానే అన్నింటికన్నా ముందు మానాల్సినవి ఈ టిఫిన్లనే! బదులుగా కూగాయలు ఎక్కువగా అన్నం తక్కువగా కలిపిన పెరుగు లేదా చల్లన్నం తినటమే ఉత్తమం. చద్దన్నం అంటే చలిది అన్నం. అంటే చల్ల లేదా పెరుగు కలిపిన అన్నం అని అర్థం.

బీర, సొర, పొట్ల, కేరట్, ముల్లంగి, బీట్ రూట్, టమోటా, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, ఉల్లిపాయలు ఇలాంటి వాటిని సన్నముక్కలుగా తరిగి ఉడికించకుండా పెరుగు

గోధుమలు, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలను విడివిడిగా పిండి పట్టించుకొని, గోధుమ+రాగి గానీ, గోధుమ+జొన్న గానీ, గోధుమ+సజ్జ గానీ కలిపి, రెండు లేక మూడు పుల్కాలు చేసుకొని తిని, మిగతా ఆకలికి అన్నం తింటే, సగం బియ్యాన్ని తగ్గించ గలిగినట్టే అవుతుంది. కందిపప్పు, పెసరపప్పులతో కట్టు కాచుకొంటే, అది పేగులను బలసంపన్నం చేస్తుంది. అజీర్తిని కలిగించదు. బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకుర, మెంతికూర, క్యాబేజ్, క్యాలీ ప్లవర్, పొన్నగంటి కూర, కొయ్య తోటకూర, గలిజేరు ఆకు, లేత ముల్లంగి దుంపలు, చాలా పరిమితంగా అల్లం, వెల్లుల్లి... ఇవి తినదగినవి.

గుండె జబ్బు వచ్చిందని తెలియంగానే మొదటగా చేయవలసింది, వంట గదిలోంచి చింతపండును బహిష్కరించ గలగాలి. బదులుగా నిమ్మరసం, మామిడి తురుము, నిమ్మ ఉప్పు లాంటి పులుపు ద్రవ్యాలను కలుపుకోవచ్చా అని అడక్కండి. పులుపును ఆపగలిగితేనే గుండె జబ్బులకు తగిన ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నట్టు లెక్క! పులుపు మూలానే, అతిగా ఉప్పు కారాలు కలుస్తున్నాయి. పులుపు స్వయంగా గుండెను దెబ్బతీస్తుండగా, అపకారం చేసే ఉప్పు కారాలను కూడా కడుపులోకి వెంట తీసుకు వెడ్తుంది. పులుపు లేకుండా వండిన కూరల్లో ఉప్పు కారాలు చిటికెడంత వేస్తే సరిపోతాయి. ఈ సౌలభ్యాన్ని గుర్తించాలి.

శరీరానికి మాత్రమే కాదు, మెదదుకు కూడా తగినంత వ్యాయామం ఉంటేనే గుండె జబ్బుల్లోంచి త్వరగా బయట పడ గలుగుతాం. ఆలోచనలు తగ్గించుకోవాలని వైద్యులు చెప్తారు. ఓ వంద గ్రాములు తగ్గించగలుగుతామా...? ఆలోచనలు తగ్గించుకోవటం అంటే, బుర్రని సోమరిగా ఉంచుకోవటం కాదు. మనసును రాపాడి, బాధించే ఆలోచనలను మానాలని! అలాంటి ఆలోచనల లోంచి బయటపడాలంటే, ఒక్కటే మార్గం మనసుకు వేరే వ్యాపకం కలిగించుకోవాలి! ఎప్పుడూ బుర్రతో చేసే నిర్మాణాత్మకమైన పనిలో బిజీగా ఉండటమే ఉత్తమ పరిష్కారం. మేడమీదకు వెళ్ళేందుకు లిఫ్టెక్కినా, దిగేందుకు మెట్లదారిని ఉపయోగించటంలో కొంత తెలివి ఉంటుందని ఒప్పుకొంటారు కదా..! తా నొవ్వక, తా నొప్పించక తప్పించుకోగలిగే

రీతిలో వృత్తి, ఉద్యోగ బాధ్యతలు నెరవేర్చుకో గలిగితే, బీపీలు పెరగవు, గుండె జబ్బులు రావు!

ఆహారంలో కూరముక్కలు ఎక్కువగా, అన్నం తక్కువగా ఉంటే అది హృదయమిత్ర ఆహారం. గోధుమలు, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, ఆరికల్లాంటివి హృదయమిత్రలాభాన్ని కలిగిస్తాయి. చింతపండు, అల్లం వెల్లుల్లి, శనగపిండి, మైదా ఇలాంటివి హృదయమిత్రభేదాన్ని, భేదాన్నీ కలిగిస్తాయి. శరీరానికి, మేధస్సుకు వ్యాయామం ఉంటే గుండె జబ్బులున్నా లోకాన్ని జయించ గలుగుతారు. గుండె జబ్బులకు ఇవే చికిత్సా రహస్యాలు. మందుల సంగతి వైద్యులకు వదిలేసి, ఆహార విహారాలను రోగి జాగ్రత్తగా పాటించగలిగితే కడుపును మెడికల్ షాపుగా మార్చుకుండా ఉంచగలుగుతాము. మందుల షాపులలో ఉండే మందులన్నీ మన కడుపులో ఉండాల్సిన పరిస్థితి రాకూడదు కదా!

గుండెకు సంబంధించిన రక్తనాళాల్లో బ్లాకులు ఏర్పడటం లాంటి బాధలు వచ్చినప్పుడు శరీరానికి ఈ విధంగా మనం మద్దతిస్తే గుండె స్వయంగా బైపాసుల్ని తయారు చేసుకుని తనకు తానే రక్తసరాఫరాను సరిచేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తుంది. అందుకు ఔషధాలతో పాటు ఆహార విహారాలు గుండెకు సహకరించేవిగా ఉండాలి.

హృద్రోగాలకు క్షుద్రవైద్యాలు ఉండవు. గుండె భద్రంగా ఉండే ఆహార విహారాలు, ఆలోచనలు మాత్రమే శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. మందుల మీద మాత్రమే ఆధార పడాలనుకొంటే గుండె జబ్బులకు అరకొర చికిత్స చేస్తున్నట్టే లెక్క!

17. గ్లూటెన్ లేని ఆహారం

గ్లూటెన్ తో సంబంధంలేని ఆహార పదార్థాలు అనేకం ఉన్నాయి. గోధుమ పిండి, మైదా పిండి, బార్లీలలో తప్ప తక్కిన ధాన్యంలో దేనిలోనూ గ్లూటెన్ ఉండదు.

పండ్లు, కాయలు, కూరగాయలు, కోడిగుడ్లు, తాజా మాంసం, చేపలు, జీడిపప్పు, బాదాం, పిస్తాల్లోనూ, పాలు, పెరుగు వీటిల్లో గ్లూటెన్ ఉండదు. గ్లూటెన్ అనేది ఒక ప్రొటీన్ పదార్థం. అది మనుషుల్లో కొందరి పేగుల్లో అలజడి కలిగించ వచ్చు. దాని వలన ఏర్పడే వ్యాధి లక్షణాలను 'సీలిక్ వ్యాధి' అంటారు. అది పేగుల్లో ఏర్పడే వ్యాధి. దానివలన తిన్నది వంటబట్టదు. గ్లూటెన్ సరిపడని వారికి మాత్రమే ఇలా జరుగుతుంది. వంకాయ, గోంగూర లాంటివి కొందరికి సరిపడనట్లే గ్లూటెన్ కలిగిన ధాన్యం కూడా కొందరికి సరిపడక పోవచ్చు. ఏ ఆహార ద్రవ్యం అయినా ఎవరికైనా పడక పోవచ్చు. ఏవి పడుతున్నాయో, ఏవి పడవో గుర్తించి తగిన జాగ్రత్త తీసుకో గలగాలి! అందరూ అన్నీమానాల్సిన అవసరం లేదు.

వాతాన్ని పెంచుతుంది. మజ్జిగ వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఫ్రిజ్జులో పెట్టిన అతి చల్లని తియ్య పెరుగుని రోజూ తింటే, వాత వ్యాధులూ, షుగరు వ్యాధి, స్థూలకాయం పెరుగుతాయి. వగరు రుచి కలిగిన పలుచని మజ్జిగని తీసుకునే వాళ్ళకు వాతవ్యాధులూ, షుగరు వ్యాధి, బీపీ, స్థూలకాయం అదుపులో ఉంటాయి. చేదునీ, వగరునీ మానేయటం, ఏ మాత్రం పోషక విలువ లేని జంక్ ఫుడ్సుని తినటం ఈ యుగం లక్షణం అంటారా? వ్యామోహాలకు ఆరోగ్యాన్ని పణంగా పెట్టుకోవటం ఆధునికత అనిపించుకుంటుందా?

చేదుగానూ, వగరుగానూ వుండే పదార్థాలను అందరూ తప్పనిసరిగా తినాలి. అవి తినకూడని వారు ఎవరూ లేరు. అన్ని జబ్బుల్లోనూ చేదురుచి, వగరు రుచి గల ఆహార పదార్థాలు ఆయా వ్యాధుల్లో ఔషధాలుగానే పనిచేస్తాయి. ఔషధాలను త్వరగా పనిచేసేలా కూడా చేస్తాయి. శరీరానికి పోషణ నిస్తాయి

నాలుక మీద రుచిని తెలిపే గ్రంథులుంటాయి. అవి రుచిని తెలియ పరచటం, ఆ రుచిని మనం ఇష్టపడటం అనేవి వ్యక్తిని బట్టి వివిధ స్థాయిల్లో ఉంటుంది. సెన్సరీ లెవెల్ అంటారు దీన్ని. బహుశా జన్మకారణాలు, చిన్నప్పటి నుండీ మనకు ఇచ్చే శిక్షణలమీద ఇది ఆధారపడి ఉంటుంది. తల్లి గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడే ఈ రుచులప్రభావం బిడ్డ మానసిక స్థితిని ప్రభావితం చేస్తుంది. కుటుంబపరమైన అంశాలు కూడా దీనికి కారణం అవుతాయి. వీటన్నింటినీ అధిగమించి ఆరోగ్య దాయకమైన ఆహార పదార్థాల మీద ద్వేషాన్ని వదులుకుని ఇష్టాన్ని పెంచుకోవటం వ్యక్తికి అసాధ్యమేమీ కాదు. చేదు, వగరు పదార్థాలను ద్వేషించటంలో గొప్పతనం ఏమీ లేదు. అలా ద్వేషించేవారిని చూసి జాలిపడాలి అంతే!

మనం రోజూ తినే ఆహారంలో తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, వగరు, చేదు ఈ ఆరు రుచులూ ఉంటాయి. వగరు చేదు రుచిగల పదార్థాలను రోజూ కొద్దిగానైనా తింటూ ఉంటే, జీర్ణాశయవ్యవస్థ బలాంగా ఉంటుంది. బలకరమైన ఆహారాన్ని శరీరానికి ఇవ్వటం సాధ్యమౌతుంది. జీర్ణప్రక్రియకు సంబంధించిన స్రావాలు విడుదల కావటంలో చేదు, వగరు పదార్థాలు బాగా ఉపయోగ పడతాయి. నోటిని, నాలుకను శుభ్రం చేసి, అన్నహితవు కలిగేలా, నోటికి రుచి తెలిసేలా ఇవి చేస్తాయి. ఆహారం ఎంత చక్కగా జీర్ణం అయితే పోషకవిలువలు అంత బాగా వంటబడతాయి. తిన్నది సక్రమంగా జీర్ణం కానప్పుడు ఎంత గొప్ప ఆహారాన్ని తింటే మాత్రం ఏమిటీ...? రాజు తినేదానికన్నా రైతుకూలీ తినేదే బలమైన ఆహారం అవుతుంది.

చేదు రుచి కలిగిన కూరగాయలను, కాయగూరలను తప్పనిసరిగా తినవలసిన పరిస్థితులు ఇవి:

కడుపులో నులిపురుగులు చేరకుండా ఉంటాయి. అమీబియాసిస్ లాంటి వ్యాధులకు చేదు మంచి మందు. చర్మ వ్యాధులు ఏవి వచ్చినా చేదుకు ప్రాధాన్యతనిస్తే, త్వరగా తగ్గుతాయి. పైత్యం, కడుపులో ఎసిడిటీ ఉన్నప్పుడు పులుపు, కారం లేకుండా వగరు, చేదుగా ఉండే పదార్థాలు తీసుకుంటే ఎసిడిటీ త్వరగా తగ్గుతుంది. తరచూ జ్వరం తిరగబెట్టే వారికి ఆహారంలో చేదు తగినంతగా అందిస్తుంటే మార్పు కనిపిస్తుంది. పొడి దగ్గుతో బాధపడేవారికి చేదు, వగరు మంచి చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచి, అజీర్తిని పోగొడుతుంది.

అకారణంగా నీరసం, నిస్ప్రాణం కలుగుతున్నప్పుడు వగరు, చేదు పదార్థాలను తరచూ తింటూ ఉంటే తక్షణం శక్తి పొందుతారు. చేదును అతిగా తింటే వేడి చేస్తుంది. పరిమితంగా తింటే మేలు చేస్తుంది. కటిక చేదుని తింటే శరీరం కృశించే ప్రమాదం ఉంది. అలా తినవద్దని మాత్రమే చెప్పాలిగానీ, చేదుని అసలే తినకూడనిదిగా ప్రచారం చేయటం సరికాదు. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం కూడా చేదుకు తగిన ప్రాధాన్యత నివ్వాలనే చెప్తోంది.

విదేశాల్లో radicchio, dandelion greens, rapini, endive, kale, daikon, arugula లాంటి కూరగాయలను సలాడ్ రూపంలో తినటం వాళ్ళకు బాగా అలవాటు. మనం కొత్తిమీర, పొదీనా, కరివేపాకుల్ని తింటూ ఉంటాం. కానీ లేత సొర ఆకులు, ముల్లంగి ఆకులు, కాకర ఆకులు, ఇలాంటి వాటిని కూడా మనం తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూరలతో పాటు తినవచ్చు. ఆకు కూరల్ని జబ్బుపడి లేచిన వారు తినే పథ్యం కూరలనీ, బీర, పొట్ల సొర లాంటి కూర గాయలు నిస్సారమైన వనీ, వీటిలో నీరే తప్ప శక్తి లేదనీ వాదించే అమాయకులు చాలామంది ఉన్నారు. ఇవి వగరు లేదా తేలికపాటి చేదు రుచి గలిగిన టానిక్కులని, విషదోష హరాలనీ వాళ్ళకు తెలీదు.

చేదు దొండ, చేదు దోస, చేదు పొట్ల, చేదు బీర, చేదు పుచ్చ ఇవన్నీ వేర్వేరు మొక్కలు. దోస, కీరదోస, బీర లాంటి కూరగాయల్ని తరిగేప్పుడే ముక్కలో గానీ, గింజలో గానీ చేదు ఉన్నదేమో రుచి చూసి అప్పుడు తరుగుతారు. చేదు దొండ, చేదుదోస వగైరా మొక్కలు వేరు, తియ్య కూరగాయలో ఒక కాయ చేదెక్కటం వేరు. చేదెక్కిన కాయల్ని వదిలేయటమే మంచిది. అది ఆ కూరగాయకు జాతిలక్షణం కాదు కదా! అలాంటి వాటిని 'మంచి చేదు'గా పరిగణించకుండా ఉండటమే మేలు.

సాంబారు ఇడ్లీ తిన్న తరువాత కాఫీ తాగటం కూడా ఇలాంటి విరుద్ధ ఆహార సేవనే! పులవబెట్టిన బియ్యపు రవ్వని ఉప్పుడు రవ్వ అంటారు. ఉప్పుడు రవ్వతో చెసిన ఇడ్లీని సాంబారు లేకుండా తిన్నా సరే, ఆ వెంటనే కాఫీగానీ, టీగానీ తాగటం విరుద్ధ ఆహార సేవనే!

అకారణంగా వచ్చే ఎలర్జీ వ్యాధులు, బొల్లిమచ్చలు, ఎగ్జీమా మచ్చలు, దురదలు, దద్దుర్లు, పేగుల్లో ఏర్పడే వివిధ జబ్బులకు ఇలాంటివి దోహద పడుతుంటాయి. ఒక వైపున యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అంటే విషదోషాలను హరించే ఆహార ద్రవ్యాలు తీసుకోవటం గురించి వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటే. ఇంకో వైపున ఇలాంటి విష లక్షణాలను కడుపులో పుట్టేలా మనం ఆహార సేవన చేస్తున్నాం. ఏ విధానాన్నయినా ఆచారంగా పాటించబోయే ముందు మనం సొంత యుక్తిని కూడా ఉపయోగించాలందుకే!

మన పూర్వీకులు ఆప్తవాక్యాల పేరుతో కొన్ని నియమాలు చేశారు. తూర్పు వైపున తిరిగి ముఖం కడుక్కోవాలి లాంటి సూత్రాలను ఆప్త వాక్యాలు అంటారు. అవి తరతరాలుగా పాటిస్తూ వచ్చిన నియమాలు. ఇంకో దిక్కుకు తిరిగి దణ్ణం పెడితే కొంపలు అంటుకునేది ఏమీ ఉండదు. ఆదిమకాలం నుంచీ సూర్యారాధన మన సాంప్రదాయం కాబట్టి, తూర్పున సూర్యోదయం అవుతుంది కాబట్టి, తూర్పు దిక్కుకు ఆ ప్రాధాన్యత అంతే! కానీ, పెరుగన్నం తరువాత పాలు కలిసిందాన్ని తినాలనటం ఆప్తవాక్యం కాదు. అది అనాలోచిత చర్య.

భోజన విధిని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చక్కగా నిర్వచించింది. తీపితో భోజనాన్ని ప్రారంభించటాన్ని ఈ శాస్త్రం అంగీకరించదు. కూరల్లాంటి ఘనాహారాన్ని ముందుగానూ, మృదువైన పప్పు, పచ్చడి లాంటివి మధ్యలోనూ, చారూ, పులుసూ లాంటి ద్రవ పదార్థాలను చివరగానూ, ఆఖరున పెరుగు లేదా మజ్జిగతో ముగించాలి. భోజనం అయ్యాక తీపి తినాలి. అది కూడా పాలతో తయారయినవైతే పులుసూ పెరుగు తినటానికన్నా ముందే తీసుకోవాలి. లడ్డూ లాంటి పాలు కలవని స్వీట్లను ఆఖరున తీసుకోవాలి.

వివాహాది శుభ కార్యాలలో తప్పనిసరిగా ముందు లడ్డూ వడ్డించి, తరువాత మిగిలిన పదార్థాలను వడ్డించే ఆచారం మనది. వడ్డన అంతా అయిన తరువాత అందరు కలిసి భగవన్నామ స్మరణ చేసి అప్పుడు అన్నం తినటం మొదలు పెట్టే వారు. భోజనాంతే మధురసం...అని శాస్త్రం చెప్తోంది. లడ్డూని ముందే వడ్డించినా మధ్యలో గానీ, ఆఖరున గానీ తినే వారు. ఈ మూడు దశాబ్దాల కాలంలో డైనింగ్ టేబుల్ భోజనాలు బాగా అలవాటయి, వడ్డించిన దాన్ని వడ్డించినట్టు తినేసే కొత్త

అలవాటు చేసుకున్నాం మనం. దాంతో బగవన్నామ స్మరనతోపాటు ఆరోగ్య సుత్రాలు కూడా గాలిలో కలిసిపోయాయి. దానివలన మొదటగా స్వీటు తినటం అనేది ఒక సాంప్రదాయంగా మారి, అలా తిననివాడు అనాగరికుడనే భావన పెరిగిపోయింది. చివరిలో స్వీటు తినాలి కాబట్టి, ఐస్ క్రీమ్ అందుకు తోడ్పడింది. భోజనానికి ఐస్ క్రీమ్ కీ సంబంధం ఏమిటీ..? అది పెరుగన్నం తరువాత తిని తీరవలసిన ఖచ్చితమైన ఆహార పదార్థమా...?

ఇలా పరస్పర విరుద్ధ ద్రవ్యాలను కలిపి తినటాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెయ్యకూడని పనిగా చెప్పింది. కొన్ని రకాల ద్రవ్యాలు కలిపి భుజిస్తే, అవి రసరక్తాది ధాతువులను చెరిచి ఆరోగ్య భంగం కలిగిస్తాయి. గుణ విరుద్ధాలు, సంయోగ విరుద్ధాలు, సంస్కార విరుద్ధాలు, దేశ విరుద్ధాలు, కాల విరుద్ధాలు, స్వభావ విరుద్ధాలు అలా అనేక విరుద్ధ ద్రవ్యాలున్నాయి. వీటిని ఒకటిగా కలిపి తినకూడదు. అలా తరచూ మనం కలిపి తింటూ ఉండే కొన్నింటిని పరిశీలిద్దాం.

భావ ప్రకాశ అనే వైద్య గ్రంథంలో “మత్స్యమానూప మాంసం చ దుగ్ధ యుక్తం వివర్ణయేత్” అంటూ ఒక సూత్రం చెప్పారు. దీని ప్రకారం కలిపి తినకూడని ఒక పట్టిక ఇక్కడ కనిపిస్తుంది.

- ★ నీటిలో పెరిగే జంతువుల్ని జలచరాలు లేక ఆనూప జీవులుగా చెప్తారు. చేపలు, పీతలు, తాంబేలు వగైరా జలచరాల మాంసాన్ని ఆనూప మాంసం అంటారు. వీటిని తిన్న తరువాత పాలు తాగకూడదు. పాలతో తయారయిన పరమాన్నం లాంటివి కూడా తిన కూడదు. చేపల కూరలో పాలు పోసి వండకూడదు.
- ★ పావురాయి మాంసాన్ని ఆవనూనెతో వండ కూడదు.
- ★ పంచదార, బెల్లం, చెరుకు రసం, తేనె లాంటి వాటితో కలిపి చేపలను వండ కూడదు, తినకూడదు.
- ★ పేల పిండిని మాంసాహారంలో కలిపి వండకూడదు.
- ★ చేపలను పెరుగు లేదా మజ్జిగనీ కలిపి తినకూడదు.
- ★ తేనెలో వేడి నీళ్ళు కలపకూడదు.
- ★ పెరుగులో అతి వేడి నీటిని గానీ పెరుగును కాయటం గానీ చెయ్యకూడదు.
- ★ పాయసంలో మినప్పప్పు అన్నం(పులగం) కలిపి తినకూడదు.
- ★ అరటిపండుని పెరుగన్నంలో గానీ, మజ్జిగ అన్నంలో గాని తినరాదు.. భోజనం

- అయిన తరువాత విడిగా తినటంలో తప్పులేదు. పాలు అరటి పండు కలిపి జ్యూసు తయారు చేసుకోవచ్చు. కానీ పెరుగుతో కలప కూడదు.
- ★ నేతిని కంచు గిన్నెలో కాయ కూడదు.
 - ★ కొన్ని రకాల స్వీట్లు తయారు చేసుకునేప్పుడు, నెయ్యి తో సమానంగా తేనె కలపకూడదు. రెండింటిలో ఏదో ఒకటి తక్కువ ఉండాలి.
 - ★ ఒకసారి వండిన అన్నాన్ని గానీ, ఇతర వంటకాలను గానీ, తిరిగి వండ కూడదు. అయితే ఓవెన్లు వచ్చిన తరువాత రీహీటింగ్ చేస్తున్నారు. వండిన ఆహార పదార్థాలను ఫ్రిజ్జులలో దాచుకుని అనేక రోజులపాటు తినే సంస్కృతికూడా మనకు వచ్చేసింది. ఆ చల్లదనం పొయేదాకా కొద్దిగా వేడి చేసుకోవటం తప్పుకాదు . కానీ, మళ్ళీ వండినంత పని చేస్తే మాత్రం అది విషాహారం అవుతుంది.
 - ★ మాంసాహారం అంటే ఒక జంతువు మాంసంతోనే వండాలి. అనేక జంతువుల మాంసాన్ని కలిపి క్వాక్జెల్ చేసి వండటం తప్పు. అది విరుద్ధ ఆహారం అవుతుంది. అంతే కాదు, కోడి మాంసంతో ఒక కూర, మేక మాంసంతో ఒక కూర, చేపలతోనో, పీతలతోనో ఒక కూర... ఇలా అనేక మాంసాలను ఒకేసారి తినటం కూడా విరుద్ధ ఆహారమే అవుతుంది.
 - ★ నెయ్యి, కొవ్వు, నూనె ఈ మూడింటికీ ఇవ్వాళ తేడా కనిపించటం లేదు. ఈ మూడూ కలిపి నెయ్యి అనే బ్రహ్మ పదార్థాన్నితయారు చేసి మనకు అంటగడ్తున్నారు చాలా మంది వ్యాపారులు. ఈ సంగతి ఐదు వందల ఏళ్ల క్రితం భావమిశ్రుడనే ఈ ఆయుర్వేద వైద్యుడికి ఎలా తెలుసో తెలియదు. “సర్పిర్వసాతైలం పానీయం నాపయస్తథా”అని బావప్రకాశ వైద్య గ్రంథంలో నిషేధం విధించాడు. ఆ రోజుల్లో వైద్య శాస్త్ర ప్రమాణాలను ప్రజలు పట్టించుకొనేవారు కాబట్టి, కల్తీల పట్ల నిఘా ఉండేది. ఇప్పుడు అలాంటిదేమీ లేదు. పెరుగన్నం తరువాత ఐసుక్రీములు వడ్డించారో లేదో చూసుకోవటం తప్పు.

20. జంకుతిళ్ళు

ఎక్కువకేలరీలు, ఎక్కువ కొవ్వు కలిసిన ఆహార పదార్థాల్ని జంక్ ఫుడ్స్ అంటారు. తీపి, పిండిపదార్థాలుఎక్కువగానూ, నూనెమయంగానూఉండి. విటమిన్లు, మినరల్లు, ప్రొటీన్లువగైరాపోషకవిలువలుఅతితక్కువగాఉండే (foods that contribute lots of calories but little nutritional value) పదార్థాలన్నిజంక్ ఫుడ్స్! మైదాపిండిలాంటివి ఈ జంకులు తయారవటానికి ఉపయోగపడుతుంటాయి.

ఉపవాసం (ఫాస్టింగ్) ఉండాలో లెక్కగట్టుకోవాలి. తెల్లవారేసరికి పదికిలోలు తగ్గిపోవాలన్నట్టు అతిగా ఉపవాసాలు చేయటం వలన అపకారం జరుగుతుంది.

ఉపవాసం పేరుతో అర్ధాకలి మీదే భోజనాన్ని ముగించేస్తే, ఓ గంట అయ్యాక ధ్యాసంతా పనిమీంచి ఆకలి మీదకు మళ్ళుతుంది. కడుపులో ఏదో ఒకటి పడకపోతే పని చేయలేననే స్థితికి వచ్చేస్తారు. ఇడ్లీనో దోశనో, పూరీనో, బజ్జీల్నో తెప్పించుకుని తింటే గానీ బండి కదలదు. కడుపునిండా అన్నం తింటే, ఈ బజ్జీల పాల్పడటం తప్పేది కదా!

అశాస్త్రీయంగా ఉపవాసాలుంటే చివరికి ఓవర్ ఈటింగులోకి వెళ్ళి స్థూలకాయాన్ని పెంచుకోవటం అవుతుంది. కాబట్టి, ఉపవాసాల నియమాల్ని బాగా ఆలోచించి తీసుకోవాలి. ఉపవాసాలను నెమ్మదిగా అలవాటు చేసుకోవాలి. అర్థంతరంగా ప్రారంభించ కూడదు.

బలమైన జీర్ణశక్తి ఉంటే ఆకలి పెరిగి అతిగా తింటారని, ఆకల్ని తగ్గించాలనీ, తద్వారా ఆహారాన్ని తగ్గించాలనీ కొందరు ఆలోచిస్తుంటారు. నిజానికి ఇది పూర్తి వాస్తవం కాదు. ఒకే వయసు, ఒకే బరువు, ఒకే వొడ్డా పొడుగూ ఉన్న ఇద్దరు వ్యక్తుల ఆహారం ఒకే పరిమాణంలో ఉండక పోవచ్చు. మొదటి నుండీ వ్యక్తి ఎంత ఆహారాన్ని తినటానికి అలవాటు పడ్డాడన్నదాని మీద అతని కడుపునిండటం ఆధారపడి ఉంటుంది. తక్కువ ఆహారంతో కడుపునింపుకోవాలంటే ఆ మేరకు కొద్దికొద్దిగా తగ్గిస్తూ అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఆకలి వేరు, జీర్ణం కావటం వేరు. కడుపు ఖాళీ అవగానే ఆకలి వేస్తుంది. కానీ, అసలైన జీర్ణప్రక్రియ కడుపు ఖాళీ అయ్యాకే మొదలౌతుంది. తీసుకున్న ఆహారంలోని అన్ని పోషకాలు ఆయా ధాతువుల్లో చేరి, శరీరానికి కావలసిన శక్తి నందించే వరకూ జీర్ణప్రక్రియ కొనసాగుతుంది. అందుకే "no meals between meals" అనే సూక్తి పుట్టింది. ఉదయం అల్పాహారం అయ్యాక మధ్యాహ్నం భోజనం వరకూ, మధ్యాహ్నం భోజనం తరువాత రాత్రి భోజనం వరకూ కడుపులో ఏదీ వేయకుండా ఉండాలి. జీర్ణశక్తిని ఇది కాపాడుతుంది. కాఫీ టీలు జీర్ణశక్తిని చంపుతాయి. జీర్ణశక్తి మందగిస్తే స్థూలకాయం పెరుగు తుంది. ఆకలైందని కాఫీలు తాగటం వలన ఆకలి చస్తుందే గానీ ఆకలి తీరదు.

ఉపవాసాలను శరీరశ్రమకు తగ్గట్టుగానూ, జీర్ణశక్తి అనుసారంగానూ, తినే ఆహార పదార్థాలు, వాటి పరిమాణాలను బట్టి నిర్ణయించుకోవాలి. తేలికగా అరిగే పదార్థాలు తిన్నప్పుడు అర్ధ భోజనాల అవసరం ఉండదు. కష్టంగా అరిగేవి తింటున్నప్పుడు భోజన పరిమాణాన్ని తగ్గించుకోవటానికి అలవాటు పడటం మంచిది.

22. ತಿಂಡಿ ವಿಫಾಲಕು ವಿರುಗುಳ್ಳು

అటుకులంటే తెలుగువాళ్ళకు చాలా ఇష్టం. కొత్త బియ్యం రాగానే మరమరాలు,. అటుకులు పట్టించుకొని ఇంట్లో దచుకునేవాళ్ళు సంవత్సరం పొడవునా అవి ఇంట్లో ఉండేవి. నలభై యాభై యేళ్ల క్రితం వరకూ మనది ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ కాబట్టి, ప్రతి ఇంట్లోనూ ముత్తాత నుండి మునిమనవడి వరకూ కనీసం పాతిక మంది ఉండేవాళ్ళు. పిల్లలున్న ఇళ్ళు కాబట్టి జబ్బు చేయకుండా ఉంటాయని అటుకులూ, మరమరాలూ అట్టే పెట్టుకునే వాళ్ళు. బియ్యం లేదా బియ్యప్పిండికి బదులుగా అటుకులు వేసి అట్లు మొదలైనవి పోసుకునే అలవాటు కూడా ఉండేది.

మరమరాలను కొన్ని ప్రాంతాలలో బొరుగులు, వరి పేలాలు అనికూడా అంటారు. ఇతర ధాన్యాఇవి చాలా తేలికగా అరిగే స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. కానీ అటుకులు చాలా కష్టంగ అరుగుతాయి. అందుకని అటుకులు తిన్న తరువాత అజీర్తి బాధలు కలగకుండా ఉండేందుకు చిన్న గ్లాసు నీళ్లలో చిటికెడలిత ఉప్పు, వేయించి దంచిన వాము పొడి అరచెంచా కలిపితాగితే అటుకుల దోషం ఉండదు. మరమరాలు కూడా అతిగా తిన్నప్పుడు అజీర్తి నిస్తాయి. దీనికి పుదీనా విరుగుడు. ఎదో ఒక రూపంలో పుదీనా తీసుకొంటే అజీర్తి బాధలకు దురంగా ఉండవచ్చు. కానీ పుదీనా చాలా మందికి వేడి చేస్తుంది. కాబట్టు ఇ ఏదీ అతిగా కాకుండా పరిమితంగా తీసుకొనేవాళ్ళకు ఎలాంటి ఇబ్బందులూ రావు.

సొర కాయల్ని ఆనబకాయ, ఆనపకాయ అని వివిధ ప్రాంతాలలో పిలుస్తారు. పొడవుగా ఉండేవి, గుండ్రంగా ముంత లాగా ఉండేవి రెండురకాలుగా ఉంటాయి. ఇది కఫ ప్రధానమైన ఆహారద్రవ్యం. బాగా చలవ చేస్తుంది. కానీ కొన్ని శరీర తత్వాలకు ఇది తిన్నప్పుడు కఫం పెరిగే అవకాశం ఉంది. అలాంటివాళ్ళు ధనియాలు, జీలకర్ర శొంఠి ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి ఒక చెంచాపొడిని గ్లాసు మజ్జిగలో తాగితే అపకారం చేయకుండా ఉంటుంది. జీలకర్ర పొడిని నీళ్ళలో వేసి టీ కాచినట్టి మరిగించి, వడగట్టి పంచదార కలుపుకొని తాగితే కఫం పేరుకోకుండా విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

అరిసెలు తింటే ఆర్నెల్ల నాటి రోగాలను కూడా బయట పెడుతుందని చాలామందికి ఒక భయం ఉంది. కీళ్ళ నొప్పులు, జీర్ణకోశవ్యాధులు, ఎలెర్జీ వ్యాధులున్నవారు, మధుమేహరోగులు అరిశలు తింటానికి జంకుతారు. షుగరు రోగుల సంగతి అలా ఉంచితే, తక్కినవారు అరిశలు తిన్నతరువాత ఇందాక చెప్పిన ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి పొడిని ఒక చెంచామోతాదులో తీసుకొని మజ్జిగలో

కలిపి తాగితే అరిశల దోషానికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. వాముని మరిగించి కాచిన టీ వేడి వేడిగా తాగితే అరిశల దోషం పోతుంది.

ఉలవచారు, ఉలవలతో పప్పు, ఉలవల సున్నిపొడి, ఉలవ కట్టు, ఉలవలతో జావ(గంజి) ఇలాంటివి రకరకాలుగా తయారు చేసుకోవచ్చు. కానీ గుర్రాలకే కష్టంగా అరిగే ఈ ఉలవలు ఇనుప గుగ్గిళ్లమాదిరి మనుషులకు మరింత కష్టంగా అరుగుతాయి. అందుకని దాని తయారీకి సాధ్యమైనంత తేలికగా అరిగే పద్ధతుల్ని అవలంబించటం అవసరం. అందులో చింతపండుని పరిమితం చేసి, నెయ్యి, వెన్న లేదా క్రీముని తగినంతగా కలుపుకోవటం వలన ఉలవతో వంతకాలు తేలికగా అరుగుతాయి. ఉలవలకు వెన్న విరుగుడు.

జీడి పప్పు ఎక్కువ శక్తిమంతమైన ప్రొటీన్ పదార్థం, ఇందులో కొవ్వు తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకని మాంసవృద్ధిని, వీర్య వృద్ధిని కలిగిస్తుంది. స్థూలకాయం రానీయదు. కానీ జీడిపప్పులో ప్రొటీన్లు చాలామందికి సరిపడవు. అది తినంగనే ఒళ్లంతా దురదలు, దద్దుర్లు కలుగుతాయి. శరీరంలో ఎక్కడ పడితే అక్కడ వాచి పైత్య వికారాలేర్పడతాయి. తలతిరుగుతుంది. కళ్ళు బైర్లు కమ్ముతాయి. వాంతి వెళ్ళేలా ఉంటుంది. ఈ పైత్యం తగ్గటానికి ధనియాల పొడి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. పాలలో బెల్లంగానీ, కలకండ గానీ కలిపి తాగవచ్చు.

జిలేబీలను అమితంగా ఇష్టపడేవారు ఒకట్రొండు జిలేబీ చుట్టలతో సంతృప్తి పడరు. మనల్ని ఎక్కువగా ఆకర్షించి అమితంగా తినేలా చేస్తాయి జిలేబీలు. దీనివలన శీతపైత్యం అనే దోషం వస్తుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి. అంటే పైత్యపు దద్దుర్లు, జీర్ణకోశంలో అనేక బాధలూ కలుగుతాయి. లవంగ మొగ్గలు రెండు బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ రసం మింగటం, దానిమ్మ గింజలు తినటం, ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠిపొడిని మజ్జిగలో కలిపి త్రాగటం లాంటివి దీనికి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. తీపివస్తువులు ఏవి అతిగా తిన్నా ఈ విరుగుడు ద్రవ్యాలు పనిచేస్తాయి.

బెల్లం అతిగా తిన్నప్పుడు కూడా ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి మిశ్రమం విరుగుడుగా పని చేస్తుంది. బూడిద గుమ్మడి రసాన్ని తీపికి విరుగుడుగా చెప్తారు. బూడిదగుమ్మడితో చేసిన హల్వా గానీ, అగ్రా స్వీట్లు గానీ ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటాయి. వీర్య వృద్ధిని కలిగిస్తాయి. అయితే ఇవి కూడా అతిగా తినకూడదు. ఇందాక చెప్పుకున్న ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి, లవంగాలు, పుదీన, వాము లాంటివి తీసుకొంటే బూడిద గుమ్మడికి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

23. తీపి నుంచి తప్పించుకోవటం ఎలా?

“తీపంటే మాకి ఇష్టం లేదండీ” అనీ, “తీపి తినం” అనీ అనే వాళ్ళు నిజంగా తీపి తినట్లేదనుకోవటం పొరబాటు. మనకు ఇష్టం అయినా కాకపోయినా తీపి ఏదో ఒక రూపంలో మన కడుపులోకి వెడుతూనే ఉంటుంది. తీపి లేకపోతే శరీరానికి మనుగడలేదు.

అఖిరికి చింతపండు లాంటి పుల్లని పదార్థాలలో కూడా తీపి అధికంగానే ఉంటుందని మొదట మనం గమనించాలి. చింతపండు వేశాం కాబట్టి తప్పనిసరిగా కొంత తీపిని కలిపి వంటకాలు చేస్తుంటారు మన వాళ్ళు. తీపి లేకుండా ఆహార పదార్థాలను తినటం అనేది అసాధ్యం. ఎక్కువ తక్కువ తేడాలు తప్ప తీపి లేకుండా ఈ సృష్టి లేదు.

ఒక ద్రవ్యానికి ఆ రుచి, ఆ ద్రవ్యంలో ఉండే రసాయనాల రుచి కారణంగా ఏర్పడుతుంది. కాకరలో charantin అని, చేదుగా ఉండే రసాయనం, చింతపండులో tartaric acid అనే పుల్లగా ఉండే రసాయనం వాటికి ఆ యా రుచులను కలిగిస్తున్నాయి. ఆ రసాయనాల గుణ ధర్మాలే వాటి రుచుల గుణ ధర్మాలవుతాయి. అవి ఆ ద్రవ్యాల గుణ ధర్మాలుగా మనకు కనిపిస్తాయి. కాకరలోని చేదు రసాయనం షుగరు వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తే, చింతపండులోని పుల్లని రసాయనం శరీరంలో అమ్లగుణాలు (acidity) పెరగటానికి కారణం అవుతాయి. కాబట్టి, ఒక ద్రవ్యం యొక్క రుచి, దానిలోని రసాయనాల రుచి, ఆ రుచికి ఆయుర్వేదం చెప్పిన గుణధర్మాలు ఒకటేనని తెలియ చెప్పటం ఇక్క ముఖ్య విషయం. ఒక ద్రవ్యంలో అనేక రసాయనాలు ఉండవచ్చు. అనేక రుచులు కలిగిన రసాయనాలు కూడా ఉండవచ్చు. ప్రధాన రసాయనం ఏ రుచికలిగి ఉంటుందో దాని ప్రభావం ఆ ద్రవ్యానికి ఉంటుంది. కానీ, ఇతర రసాయనాల రుచులు ఆ ద్రవ్యానికి అనుబంధంగా ఉంటాయి. ఈ అనుబంధ రుచే చింతపండుకు తీపి రుచిని అదనంగా ఇస్తోంది. అది పులుపుతో సమానంగా ఉన్నందువలన, అతిగా చింతపండు తింటే, పులుపుచేసే హానితో పాటు తీపి చేసే హాని కూడా కలుగుతుంది. ఇది జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోవాలసిన విషయం. అవును! చింతపండు తింటే షుగర్ వ్యాధి పెరుగుతుంది.

ఇలా ప్రతి ద్రవ్యంలోనూ తీపి అనేది ఒక అనురసం అంటే అనుబంధ రుచిగా ఉంటుంది. కాబట్టి, తీపిని మనం మనకు తెలియకుండానే ఎంతో కొంత స్థాయిలో తీసుకొంటూనే ఉన్నాం అని గుర్తించాలి. స్వీట్లు ఇష్టంగా తిన్నా, తినకపోయినా తీపి కడుపులోకి వెడుతూనే ఉంటుంది.

తీపి గురించి సుశ్రుతాచార్యులవారు చెప్పిన కొన్ని ప్రయోజనాలను ఇక్కడ మనం పరిశీలిద్దాం.

కంటి చూపును బల సంపన్నం చేస్తుంది. జుట్టు బలంగా ఎదిగేలా చేస్తుంది. శరీరానికి మంచి రంగు రావటానికి సహకరిస్తుంది. శరీరానికి శక్తినిచ్చి ఏపుగా ఎదిగేలా చేస్తుంది. ఆయుష్షుని పెండుతుంది. మనస్సునీ, ఇంద్రియాలనూ ప్రసన్నంగా ఉంచుతుంది. తృప్తినిస్తుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది.

దోస, కరుబూజా, గుమ్మడి, బూడిదగుమ్మడి, సొర, బీర, పొల్ల ఇవన్నీ తీసి
పదార్థాలే!

తీపి లేని ఆహార ద్రవ్యం అనేదే లేదని దీన్ని బట్టి ఈ పాటికి అర్థం అయి ఉంటుంది. తీపిని తినకూడని వ్యక్తులు తీపిని మాత్రమే మానగలరు గానీ, తీపి

అనేదే తగలకుండా ఆహారం తీసుకోవాలంటే కుదరదు. పైగా దానివలన అపకారం జరుగుతుంది.

షుగరు వ్యాధిలో గానీ, స్థూలకాయం లోగానీ తీపి అనేది శరీరానికి పరిమితి దాటి అందినప్పుడు ఆ అదనపు తీపిని వినియోగించుకోవటానికి యంత్రాంగం సరిగా పని చేయక పోవటం వలన అదనపు తీపి శరీరంలో పేరుకు పోతోంది. దీన్నే షుగరు వ్యాధి అంటున్నాం. మనం ఆపవలసింది ఈ అదనపు తీపి వాడకాన్ని మాత్రమే! ఎంత అదనంగా వెడుతోందనేది మన తీసుకునే ఆహారం పైనా, మనం చేసే పనుల మీదా, మనం శరీరానికి ఇచ్చే శ్రమ మీదా ఆధార పడి ఉంటుంది. ఒక రోడ్డు కూలీ శరీరానికి ఎక్కువ తీపి అవసరం కాగా, ఆ రోడ్డును అనుమతించిన ఇంజనీరుగారికి తక్కువ తీపి అవసరం అవుతుంది. ఇది ఆ వ్యక్తికి షుగరు వ్యాధి ఉన్నదా లేదా అనే విషయానికి సంబంధించినది కాదు. మామూలు వ్యక్తులకు కూడా తీపి అవసరం అనేది వారి జీవన శైలిని బట్టి ఉంటుందని అర్థం చేసుకోవాలి. ఎంత తీపి తింటే ఎక్కువౌతుంది అనేది ఆ వ్యక్తి జీవన శైలి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

జీవన శైలిలో తక్కువ శరీర శ్రమ (sedentary) ఉన్న వ్యక్తులకు తక్కువ తీపి అవసరం అవుతుంది. వారికి చేదు, వగరు తగినంత పాళ్లలో ఉండే విధంగా ఆహార ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలి. కొవ్వు పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు కూడా తీపి స్వభావాన్నే కలిగి ఉంటాయని కూడా గుర్తించాలి. తీపి అనేది జీవితానికి ఎంతో అవసరం. దాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. అతిగా తీసుకొంటే అమృతం కూడా విషం అయిపోతుంది. అతి అంటే ఎంత...అనేది ఎవరికి వారు నిర్ణయించుకోవటానికి ఈ సమాచారం ఉపయోగపడుతుంది.

24. తీపివలన కేన్సరు ప్రమాదం

సాత్త్వికాహారం అంటే తీపి ఎక్కువగా తినటం అనే అభిప్రాయం కొందరిలో ఉంది. అన్నం మాని, పరమాన్నం తింటే చాలా గొప్ప అనుకుని, శరీరాన్ని విషపూరితం చేసుకునేవాళ్ళు చాలా మంది ఉన్నారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం శరీరాన్ని పోషించే తీపి, మితిమీరి వాడితే శరీరాన్ని ఎలా బాధిస్తుందో కూడా వివరించింది.

తీపి అనగానే పంచదార, బెల్లం మాత్రమే కాదు, పాలు, బియ్యం, ఇతర తీపి ధాన్యాలు, చింతపండుతో సహా ఇతర పండ్లు, ఖర్జూరాలు, తేనె, కూల్ డ్రింకులు, బిళ్ళలు, బిస్కెట్లు, చాక్'లేట్లు, కూకీలు, బంగాళాదుంపల చిప్పు, ఇవన్నీ మితిమీరితే తీపి విషాలే!

శరీరంలో తీపి ఎక్కువైతే తీపులు(బాధలు) ఎక్కువౌతాయి. కేన్సర్ కణాలు స్వేచ్ఛగా పెరగటానికి కావలసినంత తీపిని శరీరం అందిస్తుంటే వ్యాధి తిష్టవేసేందుకు మనమే సహకరిస్తున్నట్టే కదా! ఎడినోమా కేన్సరు, స్క్వామస్ కణాల కేన్సరు, ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తుల్లో వచ్చే కేన్సర్ వ్యాధుల్లో తీపి విషయమై జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఈ తీపిబండి (గ్లూకోజ్ ట్రాన్స్‌పోర్టర్ 1-GLUT1) ని నియంత్రించేందుకు GLUT1 నిరోధక ఔషధాన్ని ఊపిరితిత్తుల్లో కేన్సరు వచ్చిన ఎలుకల మీద ప్రయోగించి చూశారు. శరీరంలో ఈ “తీపిబండి కణాలు” పెరగటం కేన్సరు వ్యాధికి సూచన కావచ్చని, వారికి GLUT1 నిరోధకం ఇస్తే కేన్సరు వ్యాధిని కూడా నిరోధించవచ్చని శాస్త్రవేత్తలు అభిప్రాయ పడ్తున్నారు.

ఏ వ్యాధికి ఏ మందులు వాడాలనే అంశం వైద్యులకు సంబంధించింది. జన సామాన్యానికి ‘ఆరోగ్యం కోసమే ఆహారం’ అనేదాన్ని అర్థం అయ్యేలా చాటి చెప్పటమే లక్ష్యం కాబట్టి, కేన్సరు వ్యాధి బారిన పడకుండా తీపిని అదుపులో పెట్టుకోవటం గురించి సాధ్యమైనంత సమాచారాన్ని అందించటం అవసరం. కేన్సరు కణాలను పోషించే వ్యవస్థని నిర్వీర్యం చేసే బాధ్యత వైద్యులు తీసుకుంటారు. కేన్సరు రాకమునుపే నిరోధించే బాధ్యతను మనం తీసుకోవాలి.

తీపి వలన షుగరు వ్యాధి ఒక్కటే కాదని కేన్సరుకూడా రావచ్చుననే వార్త మనల్ని భయపెట్టేదే! అయితే భయపడటం కూడా అవసరమే! మనం రోజువారీగా తినే ఆహారపదార్థాల్లో వేపుడు కూరలు, డీప్ ఫ్రై వంటకాలు, నల్లగా బొగ్గుముక్కలాగా మాడ్చిన పదార్థాలు కేన్సరుకు దారితీసేవేవిగా ఉంటాయి. వీటితో పాటు తీపి పదార్థాలు కూడా కలిస్తే కేన్సరు వ్యాధి రేపెప్పుడో వచ్చేది నేడే వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వండిన ఏ ద్రవ్యానికైనా కేన్సరు వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంది. అవి స్వీట్లైతే ఇంకా వేగిరంగా కేన్సరు రావచ్చు. అందుకే ఇంత హెచ్చరిక.

అమెరికన్ వ్యవసాయ సంస్థ 2015లో జరిపిన సర్వేలో సగటు అమెరికన్ పౌరుడు కూల్ డ్రింకులు, చాక్ లేట్లు, ఇంకా ఇతర తీపి పదార్థాలతో పాటు మొక్కజొన్నలతో చేసిన పానీయాలను కనీసంలో కనీసంగా 75 పౌండ్లవరకూ తీసుకుంటున్నాడని చెప్పింది. అన్ని విషయాల్లోనూ అమెరికా ప్రభావాన్ని స్వాగతించే తెలుగువాళ్ళు ఇంతకన్నా తక్కువగా తీపిని తీసుకుంటారని ఊహించనవసరం లేదు.

26. నవయవ్వనంలో నాణ్యమైన ఆహారం

యవ్వనారంభం నుండి అంటే టీనేజీ నుండి కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా తినేవారికి రొమ్ము కేన్సర్ ప్రమాదం ఎక్కువని ఇటీవలి పరిశోధనలు నిరూపిస్తున్నాయి. రంగులు కలిసిన విషపదార్థాలు వీటికి తోడ్పడుతున్నాయి. నలభైలొచ్చాక డైటింగ్ చేయొచ్చు గానీ, కుర్రకారుకు ఇవన్నీ వర్తించవని చాలామంది బహిరంగంగానే అంటుంటారు. ఈ వయసులో తప్ప ఇంకెప్పుడు తింటారని ప్రశ్నిస్తారు. ఇలాంటి ఆలోచనలను సరిచేసుకోవాలని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. పాతికేళ్ళలోపు వయసులోచేసే ఆహార విహారాలే నలభైలు దాటాక వచ్చే రొమ్ము కేన్సర్ లాంటి వ్యాధులకు కారణం అవుతున్నాయని 'మెడికల్ న్యూస్ టుడే' జర్నల్ లో ఇటీవల ప్రచురితమైన ఒక పరిశోధన చెప్తోంది.

ఈ హెచ్చరిక తేలిగ్గా తీసుకోవాల్సింది కాదు. మన యువతరం ఆహార విహారాలు విదేశీ ప్రభావం వలన రూపొందుతున్నవే అయినప్పుడు ఈ విదేశీ పరిశోధనలను కొట్టేయలేము. చైనా నూడుల్స్, పీజ్జాలు, ఇంకా ఝంకు ఆహారాన్ని జంకు లేకుండా తినటం వలన భవిష్యత్తులో రొమ్ముకేన్సర్, గుండె జబ్బుల ముప్పుకు కారణం అవుతాయని అర్థం చేసుకోవాలి.

యవ్వనారంభ కాలంలో ఆడపిల్లల ఆహారంలో కొవ్వు శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వలన భవిష్యత్తులో రొమ్ముకేన్సర్ ప్రమాదాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని ప్రొ. డోర్గాన్ అనే శాస్త్రవేత్త పేర్కొన్నారు. సాధారణంగా ఆడపిల్లలు ఇంట్లో భోంచేసేప్పుడు నెయ్యి, నూనెలు వేసుకోరు. గొప్పగా డైటింగ్ చేస్తున్నాం అంటారు. కానీ, కేకులు, నక్షత్రాల చాక్లెట్లు, కోవాస్వీట్లు, పీజ్జాలూ, బిరియానీ ఫ్రైడ్ రైసులంటే ఎక్కువగా మక్కువ చూపేది ఆడపిల్లలే! వ్యాపారప్రకటనలు కూడా ఆడపిల్లలను ఎక్కువ ఆకర్షించటానికి ఉద్దేశించే ఉంటాయందుకే! కొవ్వు ఎక్కువగా కలిసిన ఆహారపదార్థాలే ఇవన్నీ!

తెలుగువారి ఆహారానికొచ్చేసరికి కొవ్వు విషయంలో చాలా తికమక ఉంది. కల్తీదారుల వలన, విదేశీ కంపెనీలవలన మన ఆహారం పూర్వపు వైభవాన్ని కోల్పోయింది. మనకు మార్కెట్లో దొరికే నూనెలో నూనె ఎంత ఉంది, నెయ్యిలో నెయ్యి ఎంతుంది అనే ప్రశ్నలకు సూటిగా సమాధానం దొరకదు. నేతిబీరలో నెయ్యి సామెత మన నెయ్యి నూనెలకు బాగా వర్తిస్తుంది. ఆహారంలో నాణ్యతకు భరోసా లేకుండా పోతోంది. ఆహార ద్రవ్యాల మీద ప్రభుత్వ అదుపు ప్రశ్నార్థకం అయ్యింది.

కోల్పోకూడదు. గాల్'బ్లాడర్'లో ఉండే బైల్ అనే పచ్చని పదార్థం చిక్కబడి జీర్ణాశయంలోకి స్రవించ కుండా ఆగిపోయి అక్కడే రాయిలా (గాల్ స్టోన్) అయిపోతుంది. మలబద్ధత, దాని వెంటే అనేక రుగ్మతలు వరుస కడతాయి.

శరీర శ్రమకు తగినన్ని కేలరీలను మాత్రమే తీసుకో గలవాడు ధన్యుడు. మనం తింటున్న ఆహార పదార్థాలు ఎన్నెన్ని కేలరీలు ఉంటాయో లెక్కగట్టటం చాలా కష్టం. ఎందుకంటే, వాటిని వండే విధానం, వాటిలో కలిపే చింతపండు, ఉప్పు, బెల్లం, నూనెలు... వీటి నిష్పత్తి అందరి వంటల్లోనూ ఒకే తీరున ఉండదు. వంకాయకూరలో ఎన్ని కేలరీలు ఉంటాయి, దోసకాయ పప్పులో ఎన్ని కేలరీలు ఉంటాయి అని తేల్చి చెప్పటానికి వీలవదు. కాబట్టి ఎన్ని కేలరీల ఆహారం తీసుకున్నామో లెక్కించటం కూడా సాధ్యం కాదు.

అందుకోసం ఒక ఆహార ప్రణాళికని తయారు చేసుకోవాలి. ఎక్కువ కేలరీలు కలిగిన బియ్యం, గోధుమ, శనగపిండి, మైదాపిండి, బొంబాయిరవ్వ ఇలాంటి వాటి వాడకాన్ని సగానికి సగం తగ్గించి, తక్కువ కేలరీలు కలిగిన రాగి, జొన్న సజ్జ, ఉలవలు ఇలాంటివి ఎక్కువగా తినండి. చింతపండు ఇతర పులుపు పదార్థాలు, మషాలాలు బా తక్కువగా వేసి కూరల్ని వండితే ఎక్కువ కూరని తక్కువ అన్నంతో తినటం సాధ్యం అవుతుంది. కేలరీలను తగ్గించి తీసుకుంటూ, ఆ కొద్ది కేలరీలను కూడా తగినంత వ్యాయామం ద్వారా ఖర్చు చేయటమే ఉత్తమ మార్గం.

28. పగటినిద్ర-రాత్రి డ్యూటీలు

జీవితం అందరికీ 10 నుండి 5 గంటల వరకూ ఉద్యోగం అన్నట్టు సాగిపోదు. అలాసాగాలంటేపెట్టిపుట్టాలి. అత్యాధునికంగా సాఫ్ట్'వేర్ రంగంలో అమెరికన్ కంపెనీలకు పనిచేసే ఇండియన్లు అర్ధరాత్రిపూట పనిచేయాల్సిన పరిస్థితి. బ్రతకాలంటే సంపాదించాలి. సంపాదించాలంటే రాత్రనక పగలనక పనిచేయాలి. షిఫ్టుల్లో రాత్రిపూట పనిచేయటం తరచూ జరిగితే దాని ప్రభావం ఆరోగ్యం మీద తప్పనిసరిగా ఉంటుంది.

శరీర పనితీరులో ఒక లయ ఉంటుంది. అది 24 గంటలకాలాన్ని వివిధపనులకు, అవసరాలకు తగ్గట్టుగా అలవాటుపడి ఉంటుంది. రాత్రి 10 నుండితెల్లారేవరకూనిద్ర, ఉదయంమధ్యాహ్నంరాత్రి భోజన సమయాలకు ఆకలి, వేళకు కాలవిరేచనం ఇలా శరీరం లోపల ఉండే జీవగడియారం (biological clock) జీవన వ్యవస్థను నియంత్రిస్తుంది.

పాతికముపై యేళ్ళుగా రాత్రి షిఫ్టుల్లో పనిచేసేవాళ్ళున్నారు. వాళ్లలో చాలామందికి పగటిడ్యూటీ వేసినా పని చేయలేనంతగా రాత్రి డ్యూటీలకు అలవాటు పడిపోతుంటారు. కొన్ని తరాలపాటు ఇలా జరిగితే అది జన్మపరమైన మార్పులకు దారి తీయవచ్చు కూడా! రాత్రి డ్యూటీలు అలవాటుగా చేసే వాళ్ళు ఒక విధమైన సామాజిక అవ్యవస్థకు 'social jet lag' గురి అవుతుంటారు. స్త్రీలలో ఈస్ట్రోజెన్ లాంటి పునరుత్పాదక హార్మోన్ల ప్రభావం కూడా తోడవటం వలన రాత్రిపూట డ్యూటీల ప్రభావం నడివయసు దాటిన స్త్రీల మీద మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని ఈ అధ్యయనం తేల్చి చెప్తోంది.

బాహ్యప్రకృతినీ, పర్యావరణాన్నే కాదు శరీర ప్రకృతుల్ని కూడా మనం మన అవసరాలు గడవటం కోసం విధ్వంసం చేస్తున్నాం అనిగుర్తించాలి. అతిగా నిద్ర మేలుకోవటం వలన బుర్ర పనిచేయటంతగ్గిపోతుంది. చేసేపనిలో నాణ్యత పడిపోతుంది. మనిషి పక్షవాతానికీ, గుండెజబ్బులకు, బీపీ, షుగరు, జీర్ణకోశ సమస్యలకు, కీళ్లవాతానికీలోనౌతాడు. చీకట్లోమెలకువ, వెల్తురులో నిద్ర ప్రకృతి విరుద్ధాలే!

ఇలాంటి ఉద్యోగాలు తప్పనిసరి అయినప్పుడు శరీరంలో వాతము, వేడివి పరీతంగా పెరిగిపోతాయి. కాబట్టి ఆహారం ద్వారా వాతాన్ని తగ్గించి, చలవ చేసే ఆహార పదార్థాలకు ప్రాధాన్యత నివ్వాలి. రాత్రి జాగరణాల వలన వాతం వికారం చెందుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. అది పక్షవాతానికి కారణం కావచ్చు కూడా నంటుంది ఈ తాజా పరిశోధన! కాబట్టి, ఆహార పదార్థాల్లో చలవ చేసే వాటికి ప్రాధాన్యత నివ్వాలి. పులుపు లేని కూరగాయలు, ఆకు కూరలు అన్నీమేలు చేస్తాయి. కానీ, వాటిని అతిగా చింతపండుతోనో, అల్లం వెల్లుల్లితోనో, శనగపిండితోనో నూనెతోనో వండినందు వలన వేడి, వాతం చేసేవిగా మారిపోతాయి.

ఉదయాన్నే ఒక క్యారెట్, ఒక ముల్లంగి, ఒక యాపిల్ (లేదా పులుపు లేని ఏదైనా ఒక పండు) ఈ మూడింటిని కలిపి మిక్సీలో వేసి జ్యూస్ తీసుకుని రోజూ

త్రాగండి వాతం, వేడి తగ్గుతాయి. శరీర అనుకూలతను సాధించు కోవటానికి వాతహరంగానూ, వేడిని రూపు మాపేదిగానూ ఉండే ఆహార పదార్థాలకోసం ప్రణాళిక వేసుకోండి. బూడిద గుమ్మడిని సారకాయ పద్ధతిలో అన్ని రకాల వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. అది శరీరంలో నిద్రాలేమి వలన కలిగే అలసటను పోగొడుతుంది. మర్నాడు నిద్ర చాలక కలిగే ఇబ్బందులు తగ్గుతాయి. బార్లీ జావ, సగ్గు బియ్యం జావ, సబ్జా గింజలు, సుగంధిపాల వేళ్ళ కషాయం, పల్లెరు కాయల కషాయం లాంటివి రాత్రి ద్యూటీలు చేసేవారికి మేలు చేస్తాయి. అలసటను నివారిస్తాయి.

పెరుగు, మజ్జిగ చలవనిస్తాయి. వివిధ కూరగాయల ముక్కలు వేసి తయారు చేసిన పెరుగుపచ్చడి జీర్ణకోశాన్ని బలసంపన్నం చేస్తుంది. ధనియాలు జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకుని దంచిన పొడిని మజ్జిగలో కలుపుకుని కొద్దిగా ఉప్పు వేసుకుని రోజూ ఒకటి రెండుసార్లు తాగండి.

ఉదయాన్నే నిద్రలేచి, కాలకృత్యాలు, స్నాదికాలు ముగించుకుని ఏమీ తినకుండా పడుకుని నిద్రపోవటం మంచిది. రాత్రి 10 తరువాత ఎన్ని గంటలు మెలకువగా ఉన్నారో అందులో సగం సమయాన్ని ఉదయాన్నే ఇలా నిద్రపోతే నిద్రలేమి అనేది రాకుండా ఉంటుందని సుశ్రుతుడు చెప్పాడు. ఇలాంటి నియమాలు పాటించండి! పచ్చళ్లు కారాలు, మషాలాలు మానేయండి. రాత్రి ద్యూటీలు చేసేవారికి ఆల్కాహాలు, సిగరెట్ల అలవాటువలన అనారోగ్యం వేగవంతం అవుతుందని హెచ్చరిక.

శరీరబలాన్ని కాపాడుకుంటే, ఎన్ని రాత్రుళ్ళు మేల్కొన్నా ఏమీ కాదు. వాత శరీర తత్వం, వేడి శరీర తత్వం ఉన్నవారికి ఇబ్బందులు ఎక్కువ కలుగుతాయి. వాళ్ళు ఆహార జాగ్రత్తలద్వారా పరిస్థితి చేజారకుండా కాపాడుకోవాలి.

29. పచ్చిపాల పెరుగు అనారోగ్యం

పాలను కాయకుండా ఏ రకమైన పదార్థాలూ తయారు చేయకూడదు. పచ్చిపాలలో హానికర సూక్ష్మజీవు లుంటాయి. బాగా కాగిన పాలను తోడుపెట్టిన పెరుగు కూడా పైత్యాన్ని, కడుపులో మంటని, పేగుపూతని తగ్గిస్తుంది. అందుకోసం పచ్చిపాలపెరుగే వాడవలసిన అవసరం లేదు. పచ్చిపాల పెరుగు కఫాన్ని దగ్గుజలుబు, తుమ్ములూ ఆయాసాల్నీ పెంచుతుంది. స్థూలకాయాన్ని కలిగిస్తుంది. దాని జోలికి పోకపోవటమే మంచిది.

30. పిల్లల లంచ్ బాక్సులో ఆహారం

అర్ధరాత్రి దాకా టీవీ సీరియల్ చూసి పడుకోవటం, ప్రొద్దున ఆలశ్యంగా పిల్లల స్కూలు టైముకు లేచి హడావిడిగా రెండు పొయ్యిలూ వెలిగించి ఒక దాని మీద కుక్కర్ లో అన్నం పెట్టేస్తారు. దాని మానాన అది ఉడుకుతూ ఉంటుంది. ఇంకొక పొయ్యి మీద నూనె భండీ ఉంచి దాన్నిండా నూనెపోసి, అందులో బంగాళాదుంపల ముక్కలో, వంకాయ ముక్కలో, బెండకాయ ముక్కలో, దొండకాయ ముక్కలో పోసి, నల్లగా బొగ్గు ముక్కల్లా మాడ్చి, బయటకు తీసి, ఉప్పు కారం చల్లి, వంకాయ బొగ్గులు లేదా దొండకాయ బొగ్గులు, లేదా మరో కూరగాయ బొగ్గులు అన్నంలో కలిపి, క్యారేజీ కట్టి, పిల్లల్ని బడికి తోసేసి అప్పుడు పళ్ళుతోమే కిచ్చిచ్ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించే తల్లులే ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నారు. పట్టణ నాగరికతకు ఇది సహజం అనుకొనే వాళ్ళు ఎక్కువ. ఏ కాన్వెంటుకైనా వెళ్ళి, అక్కడ చదువుకునే పిల్లల భోజనం క్యారేజీలు తెరిచి చూడండి...మూడొంతుల క్యారేజీలలో వేపుడు కూరలే కనిపిస్తాయి. పిల్లలు వాటినే ఇష్టపడతారని తల్లులు అంటూ, వాటిని మాత్రమే వండి పంపుతుంటారు. వండటంలోని సులువు ఈ వేపుడు కూరల వ్యాప్తికి అసలు కారణం.

మా పిల్లలు వేపుడు తప్ప ఇంకొకటి తినరండీ... అని ఒక తల్లి దీర్ఘం తీస్తుంది. మేం వేపుడు కూరలు తప్ప మిగతా చెత్త తిళ్ళు మా పిల్లలకు పెట్టం అని మరొక తల్లి ఘనంగా ప్రకటిస్తుంది. ఈ తల్లులకు నూనెలో అధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వేయించిన వేపుడు కూరలు ప్రాణహాని కలిగించే విష పదార్థాలనే సంగతి తెలియకపోవటమే ఇలా మాట్లాడటానికి కారణం.

పిల్లల క్యారేజీలలో ఏముందాలి?

1. పిల్లలు చిన్నప్పటినుంచే అన్నిరకాల ఆహారపదార్థాలు ఇష్టపడి తినేలా ప్రోత్సహించి అలవాటు చేయాలి.
2. కందిపప్పు లేదా పెసరపప్పుతో చేసిన పప్పు గానీ కూరలు గానీ ఎక్కువగా ఉండాలి.
3. జీడిపప్పు, బాదంపప్పు, వేరుశనగపప్పు లాంటివి అవసరమైనంత మేర కలిపి తయారు చేసిన వంటకాలు పిల్లలకు దండిగా ఉంటాయి.
4. రకరకాల పళ్లెముక్కలను ఒక పోలిథిన్ కవరులో ఉంచి, గాలి జొరబడకుండా

సీలు చేసి క్యారేజీతోపాటు పంపండి. ముందు ఈ పూట సలాడ్ తిన్నతరువాత అప్పుడు అన్నం తినాలని చెప్పండి.

5. క్యారెట్ ముక్కలు, క్యాబేజీ ముక్కలు, బీట్ రూటు ముక్కలు, కీరదోస ముక్కలు, ఇలాంటివి వేరే పోలిడిన్ కవరులో సీలు చేసి పంపండి. వీలయితే, మజ్జిగ పులుసు లేదా పెరుగు పచ్చడి తో వీటిని నంజుకొని తినమని ప్రోత్సహించండి. ఉడికించిన జీడిపప్పు, లేదా వేరుశనగ పప్పు కూడా ఈ కూరముక్కల సలాడులో కలపండి. ఇష్టంగా తింటారు.
6. పాలు విరగకుండా వేడి నిలిచి ఉండే చిన్నప్లాస్కులు దొరుకుతాయి. స్టడీ అవరుకుమ్, ఉందు పిల్లలకు కొద్ది సేపు విరామం ఉంటుంది. ఆ సమయంలో పాలు తాగే అవకాశం ఉండాలి. పాలతో పాటు తినేందుకు ఏదయినా ఘనాహారం ఉండాలి. పూరి పుల్కా లాంటివి గానీ, క్యారెట్ హల్వా గానీ, బూడిద గుమ్మడి హల్వాగానీ, మినప సున్ని ఉండలు గానీ, కొద్దిగా నెయ్యి వేసి వేయించిన జీడిపప్పు, వేరుశనగపప్పు లాంటివిగానీ, పిల్లల కోసం ప్రత్యేకంగా తయారు చేసి క్యారేజీతో పాటు విడిగా పంపించండి. పైప్ స్టార్లు, క్యాడ్ బరిసులూ ఇంకా ఇతర ఖరీదయిన చిరుతిళ్ల మీద వ్యామోహం కలగకుండా మీరే వాటికన్నా రుచికరమైనవి చేసిపెట్టేందుకు ప్రయత్నించండి. ప్రతిదీ బజారులో కొనేద్దామని చూడకండి. వ్యాపారులకు మీ పిల్లల మీద జాలి ఉండాల్సిన అవసరం లేదు కదా...!
7. పిల్లలు సాధారణంగా తోటి పిల్లల క్యారేజీలను చూస్తూ, వారి ప్రభావంతో ఆహారాన్ని తీసుకొంటూ ఉంటారు. అందుకని తల్లులు అందరిలోనూ మార్పు వస్తే గానీ పిల్లలకు వేపుడు విషాల బారి నుంచి విముక్తి ఉండదు.

31. పిల్లలకు అన్నం పెట్టే పద్ధతి

ఇంట్లో ఒక్కరే సంతానం ఉన్నప్పుడు పిల్లల్లో అన్నం ధ్యాస తక్కువగా ఉంటుంది. ఎప్పుడూ చిరుతిళ్ళు కావాలని మారాం చేస్తుంటారు. అన్నం దగ్గరకొచ్చేసరికి తిననని మొండికేస్తారు. ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థలో కనీసం పాతిక మంది ఒక ఇంట్లో కలిసి జీవించే వాళ్ళు. ఇప్పుడు ఉమ్మడి కుటుంబాలు పరిమిత కుటుంబాలయ్యాయి. ప్రపంచీకరణ తరువాత పరిమిత కుటుంబాలు కూడా అత్యంత పరిమిత కుటుంబాలయ్యాయి. పిల్లలు వంటరిగా పెరుగు తున్నారు. అందుకని సమష్టి జీవనం అనేది వాళ్లకు అనుభవంలోకి లేకుండా పోతోంది.

32. పిల్లలకు ఇంటి పోషకాలు

మనం ఏది తింటామో ఊహ తెలిసిన పిల్లలు అదే కావాలంటారు. వాళ్లకు హాని చేయని వాటిని, మేలు చేసే వాటిని మనం కూడా తినటం అవసరం. ముఖ్యంగా పిల్లలకిచ్చే ఆహారంలో సమతుల్యత అనేది ముఖ్యం. రకరకాల కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, ధాన్యాలు, పప్పులు, పళ్ళు, మాంసం గ్రుడ్లు కలగలసిన ఆహారాన్ని క్రమేణా అలవాటు చేయాలి. శాక మాంస మిశ్రితంగా ఉండే ఆహారం ఎక్కువ పోషక విలువలను కలిగి ఉంటుంది. మృదువుగా ఉండే ఆహార పదార్థాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. వయసును బట్టి పిల్లలకు తగిన ఆహారాన్ని ఎంపిక చేయాలి. టీవీల్లోనూ, సినిమాల్లోనూ ఎంత వ్యామోహపరిచే ప్రకటనలు వస్తున్నా లోబడకుండా పిల్లలకు ఆరోగ్య దాయక ఆహారాన్ని మాత్రమే అందించ గలగాలి. పిల్లలకు మంచి నెయ్యి, వెన్న, స్వచ్ఛమైన నూనెలు అందకుండా పోతున్నాయి. అధికార యంత్రాంగం అనా లోచిత చర్యల వలన ఆహారస్వచ్ఛత లేకుండా పోతోంది. దీన్ని ప్రజలే ఆరోగ్య స్పృహతో ఎదుర్కోగలగాలి. పిల్లలచేత తగినంత వ్యాయామం చేయించాలి.

ఆహార పరిశుభ్రతకు తగిన ప్రాధాన్యత నివ్వాలి. కూరగాయలకు తగినంత ఉష్ణోగ్రత మీద మాత్రమే వండుకోవటం అలవాటు చేసుకోవాలి. క్యాబేజీ లాంటి సున్నితమైన కూరగాయల్ని, కోడి మాంసం లాంటి కఠిన పదార్థాల్ని కుక్కర్లో పెట్టి వండితే, మాంసానికిచ్చిఒనంత ఉష్ణోగ్రత లేత కూరగాయకూడా అందటంతో ఆ కూర విషపదార్థంగా మారిపోతుంది. ఏ ద్రవ్యానికి ఎంత ఉష్ణోగ్రత అవసరమో టే ఉష్ణోగ్రతమీద వండటం అలవాటు చేసుకోవాలి. నేతిన్నెను గాడిప్ [ఒయ్యిమీద పెట్టి కాస్తే ఆ నెయ్యి మాడిపోయి రుచిని గుణాలనూ కోల్పోయి విషపదార్థం అయినట్టే అవసరానికి మించిన వేడి మీద వండితే ఏ ఆహారపదార్థమైనా విషమే అవుతుంది.

నీటిని ఎక్కువగా త్రాగటమే మంచిది. కూర్చింకులు, రంగు పానీయాలకు ప్రాధాన్యత నివ్వకుండా పిల్లకు అప్పుడప్పుడూ దాల్చిని వాటర్, వాము వాటర్ లాంటివి త్రాగటం అలవాటు చేయండి. గ్లాసు నీల్లో చిటికెడంత వాము పొడిని గాని, ధనియాలపొడిగానీ, జీలకర్ర పొడిని గానీ, దాల్చినచెక్కపొడిని గానీ కలిపి మరిగించి చల్లార్చి కొద్దికొద్దిగా తాగిస్తే వాళ్ళకు జీర్ణకోశ సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.

33. పిల్లకు పెట్టవలసిన తీపి

ఎక్కువ మంది పిల్లల్లో షుగరు వ్యాధి, స్థూలకాయం సమస్యలు రాను రానూ పెరుగుతున్న సంగతి ముఖ్యమైనదే! పిల్లల్లో షుగరు వ్యాధి (జువనైల్ డయాబెటిస్) ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. స్థూలకాయం కూడా వంశ పారంపర్య కారణాల వలన వస్తున్నప్పటికీ, పిల్లల్ని మనం పెంచుతున్న తీరు అందుకు మరింత దోహదపడుతోంది.

ఈ మధ్య కేలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయం షుగరు పూర్తిగా లేని ఆహారాన్ని పెట్టి, దాని ప్రభావం పిల్లలమీద ఎలా ఉంటుందో పరిశీలన చేసింది. ఈ ప్రయోగంలో షుగరు ఎక్కువగా ఉన్న లక్షణాలతో బాధపడుతున్న 43 మంది పిల్లల్ని ఎంపిక చేసి వాళ్లకు గ్లూకోజ్ తదితర పిండిపదార్థాలు లేని ఆహారాన్ని పెట్టారు. మొదటిరోజే

అద్భుత ప్రయోజనాలు కన్పించాయి. రక్తంలో షుగరు శాతం గణనీయంగా తగ్గింది. అపాయకర LDL కొవ్వు, ట్రైగ్లిజరాయుడ్స్ తగ్గాయి. బీపీ కూడా బాగా తగ్గిపోయింది. దీన్ని బట్టి షుగరు వ్యాధికి స్థూల కాయానికీ, బీపీ వ్యాధికి మూలాలు పిండిపదార్థాలు లేదా చక్కెర తినటంలోనే ఉన్నాయని తేలింది. ఆ పిల్లలకుతీపి లేని ఆహారాన్ని ఇవ్వటం అవసరం కూడా! అలాగని పిల్లలందరికీ షుగర్స్ లేని ఆహారం పెట్టాలని కాదు.

‘మధురో రసో రస రక్త మాంస మేదోస్థి మజ్జాః శుక్ర స్తన్య వర్ధన కేశయో వర్ణ్యో బలకృత్’ అంటూ, సుశ్రుతుడు ఓ సూత్రం చెప్పాడు. తీపిరుచి కలిగిన ఆహారపదార్థాలు అంటే ముఖ్యంగా కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి రక్తమాంసాది ఏడుధాతువుల్ని, కాంతిని, వీర్యకణాలను, స్తన్యాన్ని, జుత్తుని, శరీరానికి మంచి రంగునీ, బలాన్నీ ఇస్తాయి. కంటి చూపును తీపిపెంచుతుంది. చర్మానికి మృదుత్వాన్నిస్తోంది. ఆయుష్షు పెంచుతుంది. శరీర నిర్మాణానికి కావలసిననిర్మాణసామాగ్రి శరీరానికి వంటబట్టేలా చేయటం తీపిరుచి ద్యూటీ! పిల్లలకు తీపిరుచి కలిగిన పిండిపదార్థాలు, పాలు, నెయ్యి వెన్న వీటిని తగుమాత్రంగా ఇవ్వటం అవసరం. ఏది ఎవ్వరికి పెట్టాలో వాటిని సక్రమంగా పెట్టాలి. ఏవి ఎవ్వరికి ఇవ్వకూడదో వాటిని శ్రద్ధగా మానాలి.

తీపి పదార్థాలన్నీ ఒకే గుణాన్ని కలిగి ఉండవు. తియ్యగా ఉన్నవే అయినా చెరకురసం, ద్రాక్షరసం, దానిమ్మ రసం, వేర్వేరు గుణాలు కలిగి ఉంటాయి. దాన్నే ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఆ ద్రవ్యం యొక్క ‘ప్రభావం’ అంటారు. మనం తినే చక్కెరలో గ్లూకోజు, ఫ్రక్టోజు అనే రెండురకాల తీపి ద్రవ్యాలున్నాయి. వీటిలో గ్లూకోజు ఇందాక చెప్పుకున్నట్టు నిర్మాణ సామాగ్రికి చెందినది. ఫ్రక్టోజు అపకారం చేస్తుంది. గ్లూకోజుని శరీరంలోని అవయవాలన్నీ త్వరగా స్వీకరించి శక్తిని సముపార్జించుకుంటాయి. కానీ, ఫ్రక్టోజును కేవలం లివరు మాత్రమే జీర్ణం చేయగలుగుతుంది. కాబట్టి, తీపి రుచిగల వాటిలో ఫ్రక్టోజు ఎక్కువగా ఉంటే లివరుమీద వత్తిడి పెరుగుతుందన్నమాట! అందుకని, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పళ్ళు, పాలు, ఇంట్లో తయారు చేసుకున్న నెయ్యి, వెన్న వీటిని బాగా వాడుకుంటూ పంచదార లాంటి తీపి పదార్థాల వాడకాన్ని తగ్గించుకుంటే షుగరు, స్థూలకాయం ఉన్న పిల్లలకు మంచే జరుగుతుంది. స్థూలకాయానికి, షుగరు వ్యాధికి శరీర వ్యాయామం లేకపోవటం ముఖ్య కారణం. తగినంత వ్యాయామాన్ని ఇవ్వండి. పిల్లలు బలంగా పెరుగుతారు. బజార్లోవి కొని పెట్టటం అనే అలవాటును మానుకోవటం అవసరం.

34. పులుపుపైన అదుపు

పులుపు తింటే మంచిదే! తినాలి కూడా! అన్నం తినాలనే కోరికని కలిగించటం దీని ముఖ్యలక్షణం. అది సక్రమంగా జీర్ణం అయ్యేలా చెయ్యటం, జీర్ణం అయ్యాక శక్తిగా మారటం, జీర్ణం కావటానికి తగిన లాలాజలం నోట్లో ఊరటం, తీసుకున్న ఘన పదార్థాలను ద్రవ పదార్థాలుగా మార్చటం ఇలాంటి బాధ్యతలు నెరవేరటానికి మనకు పులుపు అవసరం కూడా!

పులుపు లేనిదే శరీరానికి శక్తి రాదని దీనివలన అర్థం అవుతోంది. కాబట్టి, పులుపు మంచిదే! కానీ, ఒక విషయం గమనించండి ... ఒక విటమిన్ మాత్ర వేసుకొంటే బలం వస్తుంది. అలాగని ఒక అరడజను మాత్రలు ఒకేసారి మింగితే బలం వస్తుందా...? చాలా ప్రమాదం జరుగుతుంది. పులుపు సంగతి కూడా అంతే! పులుపు మంచిదే...అది శక్తి నిస్తుంది. కానీ, ఆహారం మొత్తం పులుపు మయం చేసుకొని తింటే ఏమౌతుంది...? పులుపుని మనం అదే పని చేస్తున్నాం!

పులుపుని అస్సలు ముట్టుకోకూడదు-అంటుకోకూడదు అనటం ఎంత తప్పు, అదేపనిగా తినటం కూడా అంతే తప్పు.

అన్నంలోకి కూర, పప్పు, పచ్చడి, ఊరగాయ, పులుసు/చారు, పెరుగు/ మజ్జిగ ఇలా ఆరేడు రకాల ఆహార పదార్థాలను మనం తింటూ ఉంటాం. దాదాపు వీటన్నింటిలోనూ పులుపు అంతో ఇంతో ఉంటుంది. ఎంతండీ... ఒక రెబ్బ చింతపండు వేశానంటే... అంటుంది ఒక ఇల్లాలు. నిజమే! ఒక రెబ్బ చింతపండు మాత్రమే వేశారనుకుందాం. కానీ, ఆ పూట భోజనంలో ఈ ఆరేడు రకాల వంటకాలలో మొత్తం కలిపి ఎన్ని రెబ్బల పులుపు మన కడుపులోకి వెళ్ళిందీ అనేది లెక్క చూసుకోగలగాలి.

ఉదయాన టిఫినుతో ప్రారంభం అవుతుంది...మనం పులుపు సేవన చేసే ఉద్యమం. “ఇడ్లీయేకదండీ... అందులో నూనె వగైరా ఏమీ ఉండవు కదా.. అలాంటివే తింటాను”అని ఒక పెద్దాయన ఆహారం విషయంలో తాను ఎంత జాగ్రత్తగా ఉంటాడో వివరించారు. వారు చెప్పిందానిలో వాస్తవం లేక పోలేదు. కానీ ఇడ్లీని ఇడ్లీగా తినటం. లేదు. ఇడ్లీతో పాటు శనగ చట్నీ, అల్లం పచ్చడి, సాంబారు, నెయ్యి కారప్పొడి, వీటన్నింటి ద్వారా వెదుతున్న పులుపు గురించి మనం మాట్లాడటం లేదు. అంతేకాదు, ఇడ్లీరవ్వ లేదా ఉప్పుడు రవ్వ పులవబెట్టిన బియ్యంతో చేసింది కదా...! అది పులుపు పదార్థమే! కాబట్టి ఇడ్లీ అనేది పులుపు పుట్టిల్లన్నమాట!

పులుపుని ఇలా ప్రతి వంటకంలోనూ భాగస్వామిని చేస్తే, పులుపు పదార్థాల స్వీకారం పెరిగి పోయి శరీరంలో ఆమ్ల గుణాలు పెరుగుతాయి. దాన్నే వేడి చేయటం అంటారు. ఆ అమ్లానికి విరుగుడుగా క్షార పదార్థాలు కలిగిన బార్లీ లాంటివి తీసుకుంటే, ఆమ్లత్వం తగ్గుతుంది. దీన్నే చలవ చేయటం అంటారు.

రోగి తన భాషలో బాధలు చెప్పుకొంటాడు. “అయ్యా! వొంట్లో వేడెక్కువై పోతోందయ్యా...” అని మొత్తుకొంటాడు. కానీ, “వేడేమిటి? నాన్నెస్! మా పుస్తకాలలో ఎక్కడా వేడి అనే మాటే లేదు” అని కసురుకునే వైద్యులు చాలా మంది ఉన్నారు. ఏ బాధను లేదా ఏ లక్షణాన్ని రోగి ‘వేడి’ అని అంటున్నాడో తెలుసుకోలేక పోవటం వలనే ఇలాంటి మాటలొస్తాయి.

సాధారణంగా, వంటకాలలో పులుపుని కలిపినప్పుడు దానికి తగినంతగా ఉప్పు కారాలు కూడా వేయాలసి వస్తుంది. ఉదాహరణకు సొరకాయ కూరని వండుకున్నారనుకోండి... చిటికెడంత ఉప్పు, అర మీరప కాయ తాలింపు వేస్తే సరి పోతుంది. సొరకాయ క్షార పదార్థం కాబట్టి శరీరానికి చక్కని చలవనిస్తుంది. కానీ, చింతపండు రసం పోసినప్పుడు, చిటికెడంత ఉప్పు వేసిన చోట చెంచాడు ఉప్పునీ, అరమీరపకాయ వెసిన చోట గరిటేడు కారాన్ని పోయాల్సి వస్తుంది. ఒక్క పులుపు అదనపు పులుపునీ, అదనపు కారాన్నీ, అవసరం అయితే పెద్ద బెల్లం గడ్డని కూడా అదనంగా తోస్తోంది. ఇవన్నీ కలిసి అపకారం చేసేవే అవుతాయి కదా! వేడంటే విసుక్కునే వైద్యులు ఏనాడూ రోగి ఆహార విహారాల గురించి ఆలోచించక పోవటం వలన, వాటి ప్రభావం వ్యాధుల పైన ఉంటుందని గుర్తించక పోవటం వలన, ‘అన్నీ తినండి ... ఈ మందులన్నీ మింగడీ’ అనే పద్ధతిలో వైద్య విధానాన్ని కొనసాగించవలసి వస్తోంది. కనీసం కడుపులో మంటతో బాధపడే రోగికయినా పచ్చి మీరపకాయల బజ్జీ బండి మీద దండయాత్ర చేయవద్దని చెప్పలేకపోతే ఇంక వైద్యానికి పరమార్థం ఏముంటుంది...?

ఒక బాధ కలిగినప్పుడు అది రావటానికి గల కారణాలేమిటో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయక పోవటం రోగి మొదటి తప్పు. ఆ కారణాలను వదిలేయటానికి మానసికంగా సంసిద్ధత లేకపోవటం రెండో తప్పు. Treat the cause అన్నాడు శాస్త్రకారుడు. రోగకారణానికి వైద్యం చేయాలని దాని భావం. రోగకారణం రోగి ఆహార అలవాట్లే అయినప్పుడు ఆ విషయాన్ని స్పష్టంగా రోగి తెలుసుకోవాలి. ఎవరూ చెప్పలేదని నెపం ఎవరి మీదకో నెట్టకండి. తెలుసు కోవలసిన బాధ్యత రోగిదే! ఎవరి వ్యాధులకు వారే బాధ్యులు. ఎవరి మొఖమో చూసి నిద్ర లేచినందువలన ఎవరికీ కడుపులో మంట రాదు!

ఇప్పుడు మనం పులుపు అతిగా తింటే ఏమౌతుందో ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పిన లక్షణాలను పరిశీలిద్దాం!

- ★ పులుపు వేడి చేస్తుంది. అందువలన కలిగే బాధలను వేడి చేయటంగా వర్గీకరించవచ్చు.
- ★ శరీరంలో రక్తం, జీర్ణ కోశంలోని స్రావాలు, ఇతర ద్రవ పదార్థాలన్నీ పులుపు వలన ఉద్రేకం చెందుతాయి. రక్తం ఉద్రేకం చెందటంవలన రక్త స్రావం అధికమౌతుంది. అందువలనే ఆడవాళ్ళు నెలలో ఆ మూడు రోజులూ పులుపు తినకుండా ఉంటే ఎక్కువ రక్త స్రావం కాకుండా ఉంటుందన్నమాట! మొలల రోగులకూ ఇది వర్తిస్తుంది. వేడి చేస్తే బ్లీడింగ్ పెరుగుతుంది.
- ★ పళ్ళు పులిసినట్టవుతాయి. పళ్లలోంచి, చిగుళ్లలోంచి రక్త స్రావం అవుతుంది. దప్పిక పెరుగుతుంది. కళ్ళు కారం తగిలినట్టు మండటం మొదలెడతాయి. కళ్ళలోపల రక్తనాళాలలో ఉద్రేకం కలగటం వలన కళ్ళు ఎర్రగా చింతనిప్పుల్లా అవుతాయి. రక్తంతో కూడిన కన్నీరు కారవచ్చు.
- ★ పులుపు పరిమితంగా తింటే ఎముక పుష్టి కలుగుతుంది. పులుపు అతిగా తింటే శరీరం శిథిలమవుతుంది. పులుపు వలన 'మాంసపాకం' జరుగుతుందని సుశ్రుతుడు పేర్కొన్నాడు. అంటే, శరీరంలో పెరిగిన అతి వేడికి మాంసం ఉడికినట్టు అవుతుందన్నాడు. అందువలన శరీరం ఆర్చుకు పోయి రోగి క్షీణించటం ప్రారంభిస్తాడు.
- ★ క్షీణించిపోతున్న వారు, దుర్బలులు, బలహీనులు పులుపును ఎంత పరిమితంగా తీసుకొంటే అంతమంచిది.
- ★ పులుపు అగ్ని స్వభావం కలిగింది. పుండు ఏర్పడినప్పుడు పుండు చుట్టూ ఉన్న మాంస భాగాలన్నీ బలహీనం కావటం వలన పుండు పెరిగేందుకే పులుపు దోహద పడుతుంది

గర్భవతులకు పులుపు వ్యామోహం సహజంగా ఉంటుంది. దానికి కారణం, ఆమె గర్భాశయంలో ఒక శిశువు (foreign body) పెరగటం వలన శరీరం దాని శత్రువుగా భావించి కొన్ని ఎలెర్జీ లక్షణాలను ప్రేరేపిస్తుంది. అందువలన వాంతులు, వికారం కలుగుతాయి. పులుపు వలన లాలాజలం ఊరి, ఆ వికారాన్ని స్వాంతన పరుస్తుంది. అందుకనే గర్భవతుల్లో పులుపు తినాలనే కోరికని శరీరమే ప్రేరేపిస్తోందన్నమాట! గర్భవతులలో పులుపు వాడకం ఎక్కువైతే, అది కడుపులో పెరిగే బిడ్డ మీద కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఆ వేడి ధాటికి బిడ్డ గిలగిలా కొట్టుకుంటాడు. అది తల్లి కూడా గమనించ గలుగుతుంది.

పులుపు అనే రుచి గురించి మాత్రమే మాట్లాడుకొంటేనే ఇంత విషయం ఉంది. విడిగా ఒక్కక్క పుల్లని పదార్థం గురించి పరిశీలిస్తే, దేని ప్రభావం దానిదే అయినా మౌలికంగా ఇప్పుడు చెప్పిన లక్షణాలన్నీ వాటికీ వర్తిస్తాయి.

పులుపు ద్రవ్యాలలో కొన్ని మంచి పులుపులున్నాయి. అలాంటి వాటిలో దానిమ్మ ఒకటి. దానిమ్మ పులుపు కడుపులో ఆమ్ల గుణాలను పెంచదు. అలాగే, వెలగ పండు, ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి(నల్ల పచ్చడి), పెరుగు లేదా మజ్జిగ మీద తేట ఇలాంటివి పుల్లగా ఉన్నప్పటికీ శరీరంలో ఆమ్ల గుణాలను పెంచకుండా ఉంటాయి. చింతపండుకు ప్రత్యామ్నాయంగా వీటిని వాడుకోవచ్చు. తక్కువ పులుపు కలిగిన టమోటా, చుక్క కూర, దోస లాంటివి చింతపండుకు మంచి ప్రత్యామ్నాయ ద్రవ్యాలు. వాటిని పరిమితంగా వాడుకొంటే ఆమ్లత్వ, వేడి చేయటం ఆగుతాయి.

35. ప్రొటీన్ల కోసం మాంసమే తినాలా?

ప్రోటీన్లు అంటే మాంసకృత్తులు. అవి ఎవరికి ఎక్కువ, ఎవరికి తక్కువ అవసరం అవుతాయనేది మొదట తెలుసుకోవాలి. పెరిగే పిల్లలకీ, గర్భవతులకీ, బాలింతలకీ తగినంతగా మాంసకృత్తులతో కూడిన ఆహారాన్ని అందించాలి. నలబయ్యో పడిలో పడ్డాక, స్త్రీ పురుషులు క్రమేణా ప్రొటీన్ల వాడకాన్ని తగ్గించుకుంటూ రావటమే మంచిది. ఎందుకంటే వయసు పెరిగాక, శరీరంలో నిర్మాణ క్రియల వేగం తగ్గి ఉన్నధాతువులను కాపాడుకోవటానికి, శరీరం తనపని తాను చేసుకునేలా నడుపుకు పోవటానికీ, అవసరమైన మరమ్మత్తులకూ మాత్రమే ప్రొటీన్లతో పనుంటుంది. అందుకని వయసులో పెద్దవాళ్లకు ప్రొటీన్ల వాడకాన్ని తగ్గించుకోవాలని వైద్యులు చెప్తారు.

మొక్కలద్వారా వచ్చే ప్రొటీన్లకన్నా జంతువులద్వారా వచ్చే ప్రొటీన్లు శరీరానికి ఎక్కువగా వంటబడతాయి. అందుకని మాంసాహారాన్ని తగ్గించాలని వృద్ధులకు సూచించటం జరుగుతుంది. పప్పుధాన్యాలు, చిక్కుళ్ళు, వేరుశనగ గుళ్ళూ, బాదాం, పిస్తా లాంటివి ప్రముఖ శాకాహార ప్రొటీన్లు. పాలు, వెన్న ప్రొటీన్లను బాగా ఇస్తాయి. పాలను మజ్జిగలా మారిస్తే వాటిలో ప్రొటీన్లు ఎక్కడికీ పోవు. అంతే ఉంటాయి. కాబట్టి వయో వృద్ధులకు మజ్జిగ ఉత్తమంగా పనిచేస్తాయి.

చాలా ప్రొటీన్లు కొవ్వుతో కలిసి ఉంటాయి. వాటివలన ప్రొటీన్లతో పాటు అనవసరమైన కొవ్వు కూడా చేర్చుంది. ఆ యా ఆహార పదార్థాల లోంచి కొవ్వును తొలగించి కేవలం ప్రొటీన్లు మాత్రమే ఉండేలా వండటం కుదరక పోవచ్చు. కోడిగుడ్డు తెల్లసొన కన్నా, పచ్చసొనలో ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, దాన్నో కొవ్వు (కొలెస్ట్రాల్)

ఎక్కువగా ఉండటం చేత, వయో వృద్ధులకు చచ్చి సొన లేకుండా కోదిగుడ్డు పెట్టాలనే చెప్తారు వైద్యులు.

కందిపప్పులోకన్నా దాదాపుగా రెట్టింపు ప్రోటీన్లు సోయాబీను, ఇతర చిక్కుడు రకాల్లో ఉన్నాయి. అందుకని, కందిపప్పు పెద్దవాళ్ళకు మేలు చేస్తుంది. గిక్కుళ్ళు, బీన్స్ వగైరా వాతం చేసి నొప్పుల్ని పెంచుతాయి. శనగపప్పులో ప్రోటీన్లు అన్ని పప్పు ధాన్యాలలో కన్నా తక్కువ. వేరుశనగ పప్పుల్లో అన్నింటికన్నా ఎక్కువ. తరువాతి స్థానాన్ని వరుసగా పెసర, మినప వస్తాయి. ప్రతిరోజూ టిఫిన్లు తినేవాళ్ళూ మినప్పప్పు అమితంగా వాడుకుంటూ ఉంటారు కాబట్టి, వాళ్ళకు అప్పటికే అవసరాన్ని మించి ప్రోటీన్ల వాడకం ఉంటుంది. కానీ, అదనంగా చట్నీలద్వారా, మాంసాహారం ద్వారా, బీన్స్ వేసిన కూరల ద్వారా మరింతగా ప్రోటీన్లు కడుపులోకి చేర్తున్నాయి. అందుకని, టిఫిన్లు తినే అలవాటు తగ్గించుకోవటం గానీ, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను అన్నంలో తగ్గించి తినటం గానీ ఏదో ఒకటి మార్పు చేయటం నలభైలు దాటిన వారికి మంచిది!

శరీర పరిశ్రమ తక్కువగా ఉండే ఒక అరవై కిలోల మనిషికి, అరవై గ్రాముల ప్రోటీన్ అవసరం అవుతుంది. వంద గ్రాముల మోతాదులో కందిపప్పు 223గ్రా, పెసరపప్పు 24.5 గ్రా., శనగపప్పు 17.1గ్రా.. మినప్పప్పు 24గ్రా., సోయాబీన్లు 43.2గ్రా., వేరుశనగ 26.7 గ్రాముల చొప్పున ప్రోటీన్లని అందిస్తున్నాయి.

కూరగాయల్లో వెలగపండు, మునగాకు, కేలీ ప్లవర్, చిక్కుడు, బఠాణీలలో మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ విధమైన దామాషాలో ఎవరికివాళ్ళు లెక్కించుకుని ఎవరు ఎంత ప్రోటీన్ తీసుకోవాలో ఉజాయింపు లెక్కలతో భోజన ప్రణాళికను లెక్కించుకోవాలి. పిల్లలకూ, యువ్వనంలో ఉన్నవారికీ, ఎక్కువ ప్రోటీన్లు, వయసు పైబడ్డవారికి తక్కువ ప్రోటీన్లు కలిగిన ఆహారాన్ని అందించటమే జ్ఞిత.

మన వంటకాల తీరులో ఏ ఆహారపదార్థం ఎన్ని కేలరీలు ఇస్తోందో, ఎన్ని ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు ఇతర పోషకాలు ఇస్తోందో తేల్చి చెప్పటం కష్టం. ఉదాహరణకు వంకాయ కూరనే తీసుకుంటే దాని వండిన తూను బట్టీ, కలగలుపుగా వండిన తీరును బట్టీ పోషకాల విలువ ఆధారపడి ఉంటుంది.

36. ప్రాద్దున్నే ఏం తినాలి?

రెండు భోజనాల మధ్య మరో భోజనం ఉండకూడదని చాలా మతాలు ప్రబోధిస్తాయి. రాత్రి భోజనంచేశాక ప్రారంభం అయ్యే ఉపవాసం రేపు మధ్యాహ్నం భోజనం వరకూ కొనసాగాలి. మతపరంగా చూస్తే హిందువులు మధ్యాహ్నం

మహానివేదన అయ్యేవరకూ కఠిక ఉపవాసమే చేస్తారు. ఈ ఉపవాసాన్ని ఉపసంహరించుకుని ఏదో ఒకటి తేలికగా తినటాన్ని breakfast (బ్రేక్ ఫెస్ట్) అంటారు సాంప్రదాలు. ఈ అర్థం 15వ శతాబ్ది తర్వాతే వచ్చిందనీ, అంతకు మునుపు మార్నింగ్ మీల్ అనే అర్థంలోనే పిలిచే వారని భాషా చరిత్ర కారులు చెప్తారు. దీన్ని ఆధునిక కాలంలో అల్పాహారం అంటున్నారు. చద్దన్నం కన్నా తక్కువ కేలరీలు కలిగిన తేలికపాటి ఆహారం అనే అర్థంలో బహుశా, ఈ అల్పాహారం అనే మాట వ్యాప్తిలోకి వచ్చి ఉంటుంది.

అమెరికన్లు తమ మొదటి ఆహారం ఘనం గానూ, నాణ్యంగానూ ఉండాలనుకుంటారు. ఇంగ్లీషువాళ్ళు సాంప్రదాయకమైన గ్రుడ్లు, ఓట్ మీల్, సాసుల్లాంటి తేలిక పదార్థాలను ఉదయం పూట తీసుకోవటం మంచిదని భావిస్తారు. ఫ్రెంచివాళ్ళు రకరకాల ధాన్యాలను మొలకలెత్తించుకుని సాతాళించు కుని తింటారు. రాగి, సజ్జా, గోధుమల్లాంటి ఈ ధాన్యాలను బ్రేక్ ఫెస్ట్ ధాన్యాలనిపిలుస్తారు.

ఉదయాన్నెల్పాహారం (కార్బోహైడ్రేట్లు కలిగిన ఆహారం) స్వల్పాహారం (గ్రుడ్లు, సలాదులు, సూపులూ) లేక ఘనాహారం (nutrient-packed breakfast-చేపలు, మాంసంవగైరా) ఏదో ఒకటి తీసుకోవటం తప్పనిసరి. ఏమీ తినకుండా మధ్యాహ్నం దాకా కడుపును ఖాళీగా ఉంచటం మంచిది కాదని, ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం కూడా చెప్తోంది. రాత్రి ఎనిమిది గంటలు, ఉదయాన్నె ఆరుగంటలు మొత్తం 14 నుండి 16 గంటలను దీర్ఘఉపవాసాన్ని పాటించినా మధ్యాహ్నం (లంచి) ఆహారం రోజూ కన్నా ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. అక్కడ కూడా నాలుగు ముద్దలు తక్కువ తినాలని ప్రయత్నిస్తే, ఆకలి తీర్చుకోవటానికి కాఫీ టీలు త్రాగటం, పునుగులు, బజ్జీల్లాంటి జంకు తిళ్ళకు (junk foods) దారితీస్తుంది. ఆఖరుకి అది అతి భోజనం అలవాటుగా మారిపోయి, డైటింగ్ చేస్తుంటే బరువు పెరిగే పరిస్థితి వస్తుంది. అలాగని, నాస్టా చేయకుండా మధ్యాహ్నం దాకా ఖాళీ కడుపున ఉండిపోవటం తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. షుగరువ్యాధి, గుండెజబ్బులు కూడా దీనివలన కలగవచ్చని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

భారతీయులకు భారతీయమైన రీతిలో ఆహారం తీసుకోవటమే ఆరోగ్యదాయకం. ఉదయాన్నె ఇడ్లీ, పూరి, ఉప్మా, బజ్జీ పునుగులాంటి జంకు తిళ్ళ కన్నా పెరుగన్నం తినటమే యోగదాయకం. చద్దన్నం అంటే పెరుగు అన్నమే గానీ, పొచిపోయిన అన్నం కాదు.

37. మందు కామందులు

నా చిన్నప్పుడు మా తాతగారింటికి దావులూరు వెళ్ళాను. ఓ మోతుబరి తన కొడుకు తాగివచ్చాడని నానా యాగ్గి చేశాడు. ఊరంతా ఆ ఇంటి దగ్గర మూగి, ఒక సినిమాలా వింతగా చూసేసరికి ఆ తాగుబోతు సిగ్గు పడ్డాడు. మళ్ళీ తాగ లేదు. ఇప్పుడు అలాంటి సీను కనిపించదు. ప్రభుత్వాల్ని పోషిస్తోంది తాగుబోతులే! తాగని వాళ్ళు ఈ దేశంలో వేళ్ల మీద లెక్క పెట్ట దగినంత అల్ప సంఖ్యాకులు. తాగని వాళ్ళ వలన ఏ ఉపయోగం లేదనే భావన సర్వత్రా వ్యాపించి ఉంది. తాగని వాడికి మర్యాద, మన్నన తగ్గి పోతున్నాయి.

మనుషులు తాగేవారు, తాగని వారు అని రెండు రకాలుగా ఉంటారు. తాగేవారిది మెజారిటీ! వాళ్ళకు మద్యం నిత్యావసర వస్తువు. పూర్వం బియ్యం, కందిపప్పు సంవత్సరానికి సరిపడా కొని నిలవబెట్టే వారు. ఇప్పుడు జనం అలా నిలవ బెడుతోంది ఫుల్ బాటిల్సునే! నూనె ప్యాకెట్టు వద్దు, సారాప్యాకెట్టు ముద్దు...అనేవారి సంక్షేమమే ప్రభుత్వానికి ముఖ్యం. మద్యం మత్తులో ఓటేసే వాడే కదా రాజకీయపార్టీలను అందలం ఎక్కిస్తోంది...?

ఫుల్ బాటిలు తెచ్చి ఉచితంగా మన ఫ్రిజ్జులో పెట్టినా తాగని వాడు తాగడు. రెట్టింపు రేటుతో అమ్మినా తాగేవాడు ఆగడు. ఎవరి ఇంగితం వాళ్లది. “కందిపప్పు, వంటనూనెల్లో పాటు మద్యం బాటిల్సు అమ్మితే పచారీకొట్లు బాగుపడతాయి. షాపింగ్ మాల్స్ వచ్చి చిల్లర వ్యాపారాన్ని దెబ్బతీస్తోన్నాయనే సమస్య ఆ విధంగా పరిష్కారం అవుతుంది” అని ఓ అధికారి నాతో అన్నాడు. “ప్రభుత్వం ఏ ఒక్కరి కోసమో పని చెయ్యదు. పైనుంచి చూస్తే అందరూ మాకు సమానమే...” అని ఆయన చిరాకు పడ్డాడు. తాగుబోతుల్ని చీదరించ గలిగేంత మెజారిటీ లేని వాళ్ళు ఎంత ఆక్రోశించినా ఫలితం ఉండదు.

38. మనసును ఉద్రేకపరిచే మసాలాలు

పైసీ అనే మాట ఇవాళ చాలా గొప్ప విలాసవంతమైన అర్థంలో చెలామణీలో ఉంది. చిత్రవిచిత్రంగా తెలుగు వారి సాంప్రదాయక, ఆరోగ్యదాయక ఆహారవ్యవస్థను సమూలంగా నాశనం చేసే ఈ అతి పైసీ విధానం ఈనాడు మొగలాయీల పాలనా కాలాన్ని మించి నడుస్తోంది.

మాంసానికుండే నీచువాసనని కప్పిపెట్టడానికి పైసెస్ అంటే సుగంధ ద్రవ్యాల వాడకం అవసరం అవుతుంది. మాంసాన్ని ఎక్కువ రోజులు నిలవబెట్టి దాచుకోవాల్సిన

అవసరం ఉండే దేశాల్లో ఈ సుగంధ ద్రవ్యాలవాడకం మరీ ఎక్కువ. తెలుగు వారికి తాజా మాసం దొరుకుతుంది. కాబట్టి, అతిగా మసాలా వాడకం అవసరం లేదు. ఎలాంటి నీచువాసనా లేని కోమలమైన రుచికరమైన కూరగాయల్ని కూడా మాంసంతో సమానంగా మసాలాభరితంగా వండుకుని తినే పద్ధతిలోకి తెలుగు వాళ్ళు రోజురోజుకీ మితిమీరుతున్నారు.

జర్నల్ ఆఫ్ ఎక్స్ పెరిమెంటల్ సోషల్ సైకాలజీ జూలై 2017 తాజా సంచికలో ఆచార్య రుష్మీ కె బత్రా, ఆచార్య తనుకా ఘోషల్ ఆచార్య రాజగోపాల్ రఘునాథన్ గార్ల పరిశోధనా ఫలితాలను ప్రచురించింది. మనుషులు అకారణంగా ఉద్రేకానికి లోను కావటం, అహంభావంతో ప్రవర్తించటం, ఎదుటివ్యక్తిని తూలనాడుతూ మాట్లాడటం లాంటి లక్షణాలు మసాలామయంగా ఉండే ఆహారం తీసుకునేవారిలో ఎక్కువగా ఉంటాయని ఈ పరిశోధకులు అభిప్రాయపడ్డారు.

ఉద్రేకపూరిత సంభాషణలు, ఉద్రిక్తపూర్వక నడవడి, రోడ్డు మీద పోతూ హారన్ కొట్టగానే తప్పుకోలేదని దారిన పోయే వాళ్ళని కొరకొరా చూడటం, అయినదానికీ కాని దానికీ అరవటం, తనను మించిన వాళ్ళు లేరన్నట్టు హుంకరించటం లాంటి లక్షణాలు ఎక్కువౌతున్నాయి. పెద్దంతరం, చిన్నంతరం లేనట్టు వ్యవహరించటానికి ఈ స్పైసీ ఆహారం ఒక కారణం.

"the link between spicy food and aggressive cognition appears quite robust"అంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

Hot, spicy foods ని వాడుకభాషలో మసాలా అంటున్నాం. హిందీ పదం ఇది. బహుశా పర్షియన్ మూలాల్లోంచి చేరి ఉండవచ్చు. సంస్కృతంలో సంభారం అంటారు. సంభారాలు కలిసింది కాబట్టి సాంబారు అనే పదం పుట్టిందేమో తెలీదు. తమిళ లెక్సికాన్ లో గానీ ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువులో గానీ సాంబార్ పదం లేదు. కాబట్టి సాంబారుకు జన్మహక్కులు తమిళులకు ఇవ్వాలి అవసరం లేదు.

సంభారాలు అంటే ఆవాలు, ధనియాలు, మెంతులు, జీలకర్ర, లవంగాలు, గసగసాలు, దాల్చినచెక్క, బిరియానీ ఆకు, మరారీ మొగ్గలు, యాలకులు, మిరియాలు, లవంగాలు, అల్లం, వెల్లుల్లి, మిరపకారం ఇలాంటివి. వీటన్నింటికీ ప్రత్యేకమైన ఔషధ ప్రయోజనాలున్నాయి. ఇవి జీర్ణశక్తిని పెంచేవిగానూ, అరుచిని పోగొట్టి అన్న హితవుని కలిగించేవిగానూ ఉంటాయి. జారరాగ్నిని ఉత్తేజితం చేస్తాయి. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే ఇవి ఔషధ ప్రయోజనం కలిగినవి. వీటిని ఔషధాలుగా వాడుకుంటే కోరుకున్న ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

విటమిన్ మాత్రలు వేసుకుంటే బలం వస్తుంది కదా అని, ఓ డజను మాత్రలు ఒకేసారి మింగితే ఏమౌతుందీ...? అల్లం వెల్లుల్లి ఇతర సంభారాల మిశ్రమాన్ని అదేపనిగా రోజూ అతిగా తింటే అంతే ప్రమాదం కలుగుతుంది. ప్రతీ ద్రవ్యానికీ ఒక నిర్దిష్ట మోతాదు ఉంటుంది. ఈమోతాదు మించి తీసుకుంటే మందు వికటిస్తుంది. మసాలాలైనా అంతే!

అతిగా కారం తినటానికి అలవాటు పడినవాళ్లకు కారం లేనిది తినాలంటే చప్పిడి కూడు అనిపిస్తుంది. అతిగా ఉప్పు తినేవాళ్లకు ఉప్పు తగ్గితే ఎక్కడిలేని కోపమూ వచ్చేస్తుంది. రోజువారీ మనం తీసుకుంటున్న ఆహార పానీయాల్లో కాఫీ టీలు, కూల్ డ్రింకులు, ఆల్కహాల్, సిగరెట్లు, చాక్'లేట్లు, కొవ్వు పదార్థాలు, పుల్లని పళ్ళు, చింతపండు, ఇవన్నీ సహజంగానే పేగులను ఉద్రేకపరచి కడుపులో ఆమ్ల సముద్రాన్ని సృష్టిస్తాయి. మసాలాలు ఏ మాత్రం తినకుండా వీటిని మాత్రమే తీసుకున్నా ఈ బాధ తప్పదు. వీటికి అదనంగా మసాలాలు కూడా తోడైతే ఏమౌతుందో ఊహించుకోండి.

ఔషధ ప్రమాణంలో తీసుకుంటే మసాలాలు, ఆల్కహాల్ సహా ఆహార, పానీయాలన్నీ మేలు చేసేవే! మితిమీరి నప్పుడు ఆహారం విషతుల్యం అవుతుంది. పానీయాలు గరళా లౌతాయి.

పేగుపూత, హార్ట్ బర్న్(గుండెల్లో మంట), గ్యాస్ ట్రబుల్, పేగులకు సంబంధించిన ఇతర వ్యాధులు కేవలం మన నోటిద్వారానే కడుపులోకి చేరుతున్నాయి. జీర్ణశక్తి దెబ్బతిన్న తరువాత, ఆహారం, ఇతర పానీయాల విషయంలో తప్పనిసరి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఇది ఎవరికోసమో చేస్తున్న త్యాగం అనుకోకూడదు.

ఒక్క పెరుగన్నంలో తప్ప మసాలాలు లేకుండా వంటకమే లేకపోవటం హానికర భోజనం చేయటమే అవుతుంది. ఒక మనిషికి రోజుకు ఒకటి లేక రెండు 'రెబ్బ'లకు మించి వెల్లుల్లి కడుపులోకి వెడితే అది అతి మోతాదే! మసాలాలన్నింటికీ వేడి చేసే స్వభావం ఉంటుంది. వేడి శరీర తత్వం ఉన్నవారికి మసాలాలు తప్పకుండా హాని చేస్తాయి.

మసాలాల్లో కూడా లవంగాలు, మిరియాలు, అల్లం, వెల్లుల్లి లాంటివి పేగుల్లో ఉద్రేకాన్ని కలిగిస్తాయి. వీటిని పరిమితంగా వాడుకుంటే తక్కిన సంభారాలు పెద్దగా వేడి చేయకుండా ఉంటాయి. యాలకులు, దాల్చినచెక్క, ధనియాలు, జీలకర్ర, బిరియానీ ఆకు లాంటివి తేలికగా వాడితే పేగుపూతను తగ్గిస్తాయి కూడా! కాబట్టి మసాలాలను సాధ్యమైనంత తక్కువ మోతాదులో తినటానికి అలవాటు పడటం వలన మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుందని తాజా పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

శాకాహారాన్ని శాకాహారంగానే తినండి! దాన్ని మాంసాహారం పద్ధతిలో వండితే పొట్టని, బుర్రనీ పొడుచేసుకోవటమే అవుతుంది.

39. మెడిటరేనియన్ డైట్ అంటే...?

పాశ్చాత్యుల ఆహారపు అలవాట్లను ఉత్తర యూరోపియన్, దక్షిణ యూరోపియన్ ఆహారాలని రెండు రకాలుగా వర్గీకరిస్తారు. దక్షిణ యూరోపియన్ ఆహారాన్ని మెడిటరేనియన్ ఆహార విధానంగా వ్యవహరిస్తారు. పళ్ళు, కూరగాయలు, పొట్టు తీయాల్సిన అవసరం లేని రాగులు, గోధుమలు, సజ్జల్లాంటి ధాన్యం, కందిపప్పు శనగపప్పు మినప్పప్పు, పెసరపప్పు లాంటి ధాన్యాలు, జీడిపప్పు, బాదాంపప్పులు, నెయ్యి-వెన్నకు బదులుగా ఆలివ్ నూనె వాడకం, మాంసాహారాన్ని తగ్గించి బదులుగా కూరగాయలను ఎక్కువగా ఉపయోగించటం మెడిటరేనియన్ ఆహార విధానం.

మధ్యధరా సముద్ర తీర ప్రాంతాలలో పరమ ప్రాచీన సాంప్రదాయక దేశాలైన క్రేట్, గ్రీసు, ఇటలీలు ఈ మెడిటరేనియన్ ఆహార విధానాన్ని అనుసరిస్తున్న దేశాలు. స్పెన్, ఫ్రాన్స్, పోర్చుగల్ కూడా ఈ ఆహార విధానాన్ని ఎక్కువగా పాటిస్తున్నాయి. మెడిటరేనియన్ భోజన విధానం అంటే మాంసాహారంలో కూరగాయలు, పప్పు ధాన్యాలను ఎక్కువగా చేర్చటం ద్వారా 'శాకమాంసభోజనం' అని అర్థం. గొడ్డు మాంసానికి బదులుగా కోళ్ళు వగైరా పక్షుల మాంసాలు, చేపల మాంసాల్ని తేలిగా తీసుకోవటం మంచిదని మెడిటరేనియన్ భోజనం సూచిస్తోంది.

ఇలాంటి ఆహారాన్ని తీసుకుంటే తక్కువ సాంద్రత కలిగిన కొవ్వు(%ఉఈఉ% చెడ్డకొవ్వు)ని తగ్గించి తినటానికి ఈ తరహా శాకమాంస భోజనం మంచిదని అంతర్జాతీయ సంస్థలు బాగా ప్రచారం చేస్తున్నాయి.

2010-15 మధ్య కాలంలో ఐదేళ్ళపాటు కేవలం మెడిటరేనియన్ ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకునే వారి మానసిక స్థితిలో మార్పుల్ని కంప్యూటర్ సాయంతో రికార్డ్ చేసి, ఈ విధమైన ఆహారం వలన నాడీ వ్యవస్థ బలసంపన్న మౌతుంది. ఆల్జిమర్స్ లాంటి వ్యాధుల అదుపు సాధ్యం అవుతుందని అమెరికన్ శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. జ్ఞాపకశక్తిలో గణనీయమైన పురోభివృద్ధిని గమనించారు. ఎక్కువ కాలం గుర్తుండేలా, వెంటనే స్ఫురణకు వచ్చేలా చేయటానికి మెడిటరేనియన్ డైట్ ఉపయోగపడుతోంది. వయసు సగం పడిలో పడినవారు తమ ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకుని మెడిటరేనియన్ భోజనం తీసుకోవాలని ఇప్పుడు అమెరికన్ వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. శాకమాంస భోజనం శరీరానికి సంబంధించిన విధుల నిర్వహణకు కావాల్సిన

“అధికంగా మాంసాహారం తీసుకుంటూ, కొవ్వుని తగ్గించి తినటం వలన ఉపయోగం ఏమీలేదు. మాంసానికి బదులుగా సాధ్యమైనంత ఎక్కువ కూరగాయల్ని తీసుకోవటం వలన స్థూలకాయం, రక్తంలో చెడ్డకొవ్వు లాంటి సమస్యలు నివారణ అవుతాయి” అంటుంది మెడిటరేనియన్ విధానం.

మన శాస్త్రాల్లోంచి గానీ, మన జీవనవిధానంలోంచి గానీ, మన ఆహారాల్లోంచిగానీ పాశ్చాత్యులు సంగ్రహించినవి ఎక్కువే! కానీ వాటిని స్వంతం చేసుకున్నారేగానీ, మన ఊసు ఎక్కడా ఎత్తలేదు. ఉదాహరణకు 16వ శతాబ్దిలో డచ్చి వాళ్ళు మన చేత ఆవకాయ, ఇతర ఊరుగాయలు పెట్టించి, వాటిని పాశ్చాత్య దేశాలకు ఎగుమతులు చేశారు. ఈ ఊరుగాయల్ని వాళ్ళు తమ భాషలో achar అన్నారు. ఊరుగాయ తెలుగు వాళ్లది, అచార్ పదం డచ్చి వాళ్లది. ఇతర భారతీయ భాషల్లో కూడా అచార్ పేరుతోనే ఊరుగాయల్ని పిలుస్తున్నారు. లోకం పోకడ ఇలా ఉంటుంది. మెడిటరేనియన్ డైట్ కథ కూడా ఇంతే!

1. కోమలమైన కూరగాయలను అవసరానికి మించి కుక్కర్లో పెట్టి వండటం వలన కూరగాయలు విషాలుగా మారుతున్నాయి.

3. మెడిటరేనియన్ ఆహారంలో చింతపండు పులుసులు, పైసీ కూరలు ఉండవు.

76 //డా॥జి.వి. పూర్ణచందు' //

వైద్యులు భావిస్తున్నారు. నలుగురు మనుషులున్న ఒక కుటుంబంలో నెలకు 16 కిలోల బియ్యం అవసరం అయితే, 6-8 కిలోల నూనె ఖర్చు అవుతోంది. అంటే అన్నంలో సగటున 50% శాతం నూనె వాడుతున్నాం. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నియమావళి ప్రకారం 25-30% నూనె వాడకానికి మనం దిగకపోతే ఆరోగ్య వంతమైన భోజనం చేసినట్టే కాదు.

5. ఊరుగాయల మీద అతి వ్యామోహాన్ని వదులుకో లేనంతవరకూ మనం ఆరోగ్య దాయకమైన ఆహారాన్ని తీసుకోనట్టే లెక్క ఇవి కూడా తినండి. కానీ పరిమితి అనేది ఉండాలి.

6. తెలుగు వారి ఆహారంలో అనారోగ్య పోకడల పట్ల దృష్టి పెట్టకపోతే అమెరికాలో శాకాహార భోజనానికి ఇప్పుడు గొప్ప క్రేజు ఏర్పడింది. అమెరికాలో మోజు పెరిగిందంటే దాని ప్రభావం కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాలమీద ముందు పడుతుంది. ఇక్కడినుండి అంటువాధిలాగా ప్రబలి ఈ దేశంలో సామాన్యుణ్ణి కూడా కదిలిస్తుంది. ఇప్పుడు మెడిటరేనియన్ ఆహారానికి తెలుగు నేలమీద విస్తృతి పెరగటానికి కారణం ఇదే! “మెడిటరేనియన్ మీల్స్ హోటల్ లాంటివి” అమరావతిలోనో, హైదరాబాదులోనో ఏర్పడటమే ఇంక తరువాయి.

ప్రపంచ ఆహార వ్యవస్థని నానా విధాల భ్రష్టుపట్టించిన అమెరికా ఇప్పుడు మెడిటరేనియన్ పేరు పెట్టి మన తరహా ఆహారానికి మళ్ళుతోంది. మనం పాశ్చాత్య మోజుతో ఇటాలియన్ పీజ్జాలవైపు పరుగులిడుతున్నాం.

40. రక్తపోటుని తగ్గించే భోజన విధానం : రతభోవి

ఏదైనా ఇంగ్లీషులో చెప్పటమో, ఇంగ్లీషు పేరు పెట్టటమో చేస్తే గానీ దాని మీద మనకి ఇష్టత కలగదు.

కన్యాశుల్కంలో బుచ్చమ్మని విధవా వివాహానికి ఒప్పించటానికి గిరీశం “దమయంతి రెండో పెళ్లికి, ధరనుండే రాజులెల్ల దడదడవచ్చిరీ” అంటూ పద్యంలా పాడి, “ఇంత ముఖ్యమయిన పద్యం మరచిపోవడం యంతతప్పు!” అంటాడు. పద్యంలో ఉన్నదంటే గానీ బుచ్చమ్మ ఒప్పుకోదు. ఇంగ్లీషువాళ్ళు ఇలా తింటారంటే గానీ మనకు తినబుద్ధి కాదు.

గ్లోబలైజేషన్ నేపథ్యంలో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వివిధ జాతి ప్రజల సాంప్రదాయక ఆహార వ్యవస్థల్ని ధ్వంసం చేయటం పూర్తయ్యాక ఇప్పుడు పాశ్చాత్య సమాజం ఆరోగ్యదాయకమైన ఆహార అలవాట్ల మీద ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. బీపీ, షుగరు,

ఉపయోగం ఉండదు. అందుకని అల్లం+వెల్లుల్లి, చింతపండు / ఇతర పులుపు పదార్థాల వాడకాన్ని తగ్గించాలని దీని భావం.

‘రతభోవి’ ఆహారం అంటే పులుపు, కారం ఉప్పు రుచులకు ప్రాధాన్యత తగ్గించి తీపి వగరు చేదు పదార్థాలకు తగినంత చోటు కల్పిస్తే రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుందన్నమాట! అల్లం + వెల్లుల్లి, ఇతర సుగంధ ద్రవ్యాలు మాంసంలోని నీచువాసన పోవటానికి ఉపయోగపడతాయి. కోమలమైన కూరగాయలు, ఆకు కూరలు సహజమైన రుచి సువాసనలను కలిగి ఉంటాయి. వాటిని మితిమీరి మషాలాలు పోసి వండాల్సిన అవసరం లేదు. అలా వండినందువలన కూరగాయల సహజమైన రుచిని ఆస్వాదించలేకపోతున్నాం. ఏ కూర తిన్నా అల్లం వెల్లుల్లి రుచే కనిపిస్తోంది. పైగా ఆ ఘాటుకు తగ్గట్టుగా పులుపు, ఉప్పు, కారాలు కూడా పెరుగుతాయి. అలా మన కూరలు ఉప్పు పులుపు మయంగా మారిపోయాయి.

రోజుకు ఎంత ఉప్పు తింటే సరిపోతుందీ? ఇది దేశకాలమాన పరిస్థితుల్ని బట్టి, వ్యక్తుల జీవనవిధానాలను బట్టి ఉంటుంది. ఎర్రని ఎండలో తారు రోడ్లు వేసే కూలన్నకీ, ఏసీ గదిలో కూర్చుని పనిచేసే ఇంజనీరుగారికీ ఒకే మోతాదులో ఉప్పు వాడాలంటే సరికాదు. “మనుషుల్లారా! ఉప్పు ముట్టకండి” అనటం ధర్మం కాదు. రోజుకు సగటు అమెరికా పౌరుడికి 1.5 గ్రాముల ఉప్పు వాడకం సరిపోతుందని అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ వారు చెప్తున్నారు. శరీరశ్రమ, మధ్యతరగతి జీవన విధానాలు, శరీర వ్యాయామం మధ్యస్థంగా ఉండే ఉష్ణమండల జీవులైన భారతీయులకి ఈ ఉప్పు మోతాదు సరిపోవచ్చు. ఎండపొడ తగలకుండా అసూర్యం పశ్యలుగా జీవించేవారికి ఈ మోతాదు ఎక్కువ కావచ్చు. రైతన్నలకూ, కూలన్నలకు, చెమటోడ్చే కష్టజీవులకూ ఇది సరిపోకపోవచ్చు.

పొట్టు తీయాల్సిన అవసరం లేని రాగి, జొన్న, సజ్జ, గోధుమలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత నివ్వటం, పప్పుధాన్యాలు, తగినన్ని పళ్లు తీసుకోవటం, కూరగాయలు ఎక్కువగా, అన్నం తక్కువగా తినటం, తక్కువ కొవ్వు కలిగిన పాలు, పెరుగు వాడుకోవటం ఇంతే డాష్ డైట్ అంటే!

దీన్ని ఇంకొంచెం వివరంగా చెప్పాలంటే, కూరగాయలు, పప్పు ధాన్యాల ద్వారా ఎక్కువ ఫైబరు శరీరానికి అందు తుంది. అందులో నెయ్యి, వెన్న, నూనెల వాడకం తగ్గిస్తే, అనగా వేపుడు కూరలు మానేస్తే బీపీ ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

మన భోజన విధానంలో కూరలు అన్నంలో నంజుకొనే పద్ధతిలో సైడ్ డిష్లుగా ఉంటాయి. అన్నంలో కొద్దిగా కూర కలుపుకుని తినే పద్ధతికి మనం అలవాటు పడ్డాం. ఇంకనుంచీ కూరలో అన్నాన్ని నంజుకునే పద్ధతిలో తినటం

41. రోజూ ఎన్ని నీళ్ళు త్రాగాలి?

మొక్కలకూ మనుషులకూ తగినంత నీరు కావాలి. జీవం ఉన్న ప్రతి ప్రాణికి నీరు కావాలి. నీరు లేకపోతే శరీర ధర్మా లన్నీ నిలిచిపోతాయి. జీర్ణాశయం సక్రమంగా పనిచేయాలన్నా, ఆహారం జీర్ణం కావాలన్నా నీరు కావాలి.

నీళ్ళు పోయకుండా బియ్యం ఉడకవు. పప్పులు ఉడకవు. అలాగని అతిగా నీళ్ళు పోసినా సక్రమంగా ఉడకవు. అలాగేనీరు అతిగా తాగితే జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది. ఆకలిని, తినాలనే కోరికనీ నీళ్ళు తగించేస్తాయి. శరీరానికి నీరు కావాలి. కానీ, అతిగా నీళ్ళతో పొట్టని ముంచెత్తకూడదు.

తెలుగు వారి ఆహార పదార్థాల్లో ద్రవాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కూర, పప్పు, పులుసు, పెరుగు, లేదా మజ్జిగ అన్నింటి లోనూ నీరే ప్రధానంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, నీటిని మరీ అతిగా తాగవలసిన అవసరం ఉండదు. లీటర్లకొద్దీ నీళ్ళను తాగటం వలన కొంతమందికి అపకారం జరగవచ్చు కూడా! శరీరంలో నీటిశాతం సరిపడినంతగా ఉన్నప్పుడు అలా అదనపు నీరు తాగాల్సిన అవసరం అంతగా ఉండదు.

మనది ఉష్ణమండలం. శరీరంలోంచి చెమట ద్వారా నీరు ఎక్కువగా బయటకు పోతుంటుంది. కాబట్టి, ఎంత నీరు పోయిందో అంతనీటిని తాగకపోతే శోష (డీహైడ్రేషన్)వస్తుంది. శోష రాకుండా కాపాడేందుకే శరీరం దప్పికని ప్రేరేపిస్తుంది. దప్పిక కొద్దీ నీటిని త్రాగాలి. అంతేగానీ నీటిని త్రాగటం ఒక ఉద్యమం కాకూడదు.

రోజు మొత్తం మీద రెండున్నర లీటర్ల నీరు శరీరానికి అవసరం అవుతుంది. దీన్ని మినరల్ వాటర్ బాటిళ్ళ లెక్కలో చూస్తే రోజుకు 50 రూపాయల నీరు అవసరం అవుతుందన్నమాట. ఎండాకాలంలో మరో రెండు లీటర్లవరకూ నీటి అవసరం ఎక్కువ కావచ్చు. వేడి శరీరతత్వం ఉన్నవారికి నీరు ఎక్కువ తాగాలని అనిపిస్తుంది. వేడి చేసినప్పుడు కూడా నీరు ఎక్కువ అవసరం అవుతుంది. ఈ విధంగా ఎవరికి వారు తమకు ఎంత నీరు అవసరం అవుతుందో లెక్కించి అంతమేరకే త్రాగాలి. మంటగానూ పచ్చగానూ కాకుండా ఎక్కువసార్లు లేదా మరీ తక్కువసార్లు కాకుండా మామూలుగా మూత్రం అవుతున్న వారికి అతిగా నీరు త్రాగాల్సిన అవసరం లేదు. వారు తీసుకుంటున్న నీరు సరిపోతున్నట్టే! ఆహారం మరీ గట్టిగా కాకుండా కొంత ద్రవ రూపంగా ఉంటేనే మంచిది. అరుగుదల బావుంటుంది.

నీటిలో కల్మషాలు, ఎక్కువ ఖనిజాలు ఉన్నప్పుడు మూత్ర పిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడతాయి. రాళ్ళు ఏర్పడినప్పుడు నీరు ఎక్కువగా తాగాలని వైద్యులు చెప్తారు. ఏ నీటిని త్రాగినందువలన రాళ్ళు ఏర్పడుతున్నాయో ఆ నీటినే ఎక్కువగా త్రాగితే

నీటిమీద నియంత్రణ కోల్పోతుంది. జీవకణాల్లో నీళ్ళు ముంచెత్తుతాయి. అది ప్రాణాపాయా స్థితికి దారి తీస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు.

శరీర ఉష్ణోగ్రతని కాపాడుతూ, అధిక ఉష్ణోగ్రతను చల్లారుస్తూ సమస్థితిని నెలకొల్పేందుకు నీరు ఉపయోగ పడుతుంది. అది తగుపాళ్లలో శరీరంలో నిలవుండాలి. నీరు పెరిగినా జబ్బే, నీరు తగ్గినా జబ్బే. అవసరమైనంత నీటిని మాత్రమే శరీరానికి అందించాలి. “సవితుః సముదయకాలే ప్రసృతీః సలిలస్య పిబేదప్యే” ప్రొద్దున్నే ఎనిమిది దోసిళ్ళ నీళ్ళు తాగాలని భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథం పేర్కొంది. తెల్లవారటానికి కొద్ది ముందు అంటే, రాత్రి ఆఖరి భాగంలో తెల్లవారుఝామున 4-5 గంటల మధ్యన నీళ్ళు తాగటాన్ని అభ్యాసం చేయాలంటుంది శాస్త్రం.

రోజూ ఒక క్యారెట్, ఒక ముల్లంగి, యాపిల్, జామ లేదా ఏదైనా ఒక పండు ఈ మూడింటినీ సమానంగా జ్యూస్ తీసుకుని ఉదయాన్నే త్రాగటం మంచిది. పెరుగు మీద లేదా మజ్జిగ మీద తేరిన నీటిని కూడా త్రాగవచ్చు. ధనియాలపొడి వాముపొడి, జీలకర్రపొడి, దాల్చినచెక్క పొడి వీటిలో ఏదైన ఒక పొడిని కొద్దిగా తీసుకుని ఒకట్రొండు గ్లాసు నీళ్లలో వేసి బాగా మరిగించి చల్లార్చి వడగట్టుకుని త్రాగండి. రోజంతా మామూలు నీళ్ళకు బదులు ఈ విధంగా కాచిన నీళ్ళను త్రాగటం ఉత్తమం. రాత్రి పడుకోబోయే ముందు నీళ్ళు గానీ, ఇతర ద్రవపదార్థాలు గానీ త్రాగితే తెల్లవార్లు మూత్రానికి లేవటం, నిద్రాభంగం తప్ప ప్రయోజనం ఏమీ లేదు.

42. వడదెబ్బకు విరుగుడు వాటర్ బాటిలే!

There is no substitute for water అనేది ప్రాచీన కాలం నాటి సామెత. నీటికి బదులుగా తీసుకోదగినది ఇంకొకటి లేదు. మనిషి సృష్టికి ప్రతిసృష్టి చేయగలిగా ననుకోవచ్చు గానీ, నీటికి ప్రత్యామ్నాయాన్ని మాత్రం సృష్టించలేకపోయాడు.

మనది ఉష్ణమండలం. శరీరంలోంచి ఎంతనీరు బయటకు పోతోందో అంత నీటిని ఎప్పటికప్పుడు కడుపులోకి అందిస్తుంటే శరీరానికి నీటి కొరత ఏర్పడదు. నీటికి ప్రత్యామ్నాయం నీరే!

హైడ్రేషన్ అంటే శరీరానికి నీటిని అందించటం. డి హైడ్రేషన్ (శోష)అంటే శరీరంలో నీరు తగ్గిపోవటం. శోష రాకుండా నీటి సమతుల్యతను పాటించటం మన బాధ్యతే! శరీరంలో 60% నీరు ఉంది. ఆ నీటిశాతాన్ని అంతే స్థితిలో ఉండేలా నడుపుకు పోవాలి. పిట్యూటరీ గ్రంథి సహాయంతో శరీరంలోంచి ఎంత నీరు మూత్రం ద్వారా బయటకు పోవాలో, ఎంత నీరు నిలవుండాలో మెదడు నిర్ణయిస్తుంది. నీటి నిలవలు తగ్గిపోతుంటే హెచ్చరికగా శరీరం దాహాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. అప్పటికీ మనం

నీటిని చికిత్సాపరంగా తీసుకోవటాన్ని హైడ్రోథెరపీ అంటారు. సూర్యోదయ కాలంలో నీళ్ళు తాగాలి. రాత్రి నాల్గవ ఝామున, తెల్లవారటానికన్నా కొద్దిముందు 4-5 గంటల మధ్యన నీళ్ళు తాగాలని, రాత్రి తెల్లవార్లా నిలవున్న నీళ్ళయితే మంచిదని భోజుడి చారుచర్య గ్రంథం చెప్తోంది. రాత్రి ఆఖరి భాగంలో నీళ్ళు తాగాలి. చాలామంది రాత్రి పడుకోబోయేముందు ఎక్కువ జలపానం చేస్తారు. దాని వలన ఉపయోగం లేక పోగా తెల్లవార్లా మూత్రం కోసం లేవాల్సి వచ్చి నిద్రాభంగం అవుతుంది.

మొలల వ్యాధి, శరీరానికి నీరు పట్టటం, పేగులలో వచ్చే అమీబియాసిస్ వ్యాధి, టైఫాయిడ్ లాంటి ఇతర జ్వరాలు, ముందుగానే ముచుకొచ్చే ముసలి తనం ఎలర్జీ వ్యాధులు, స్థూలకాయం, రక్తంలో కొవ్వు పెరగటం, మూత్రం సరిగా నడవని వ్యాధి, బీపీ వ్యాధి, చెవి ముక్కు గొంతు వ్యాధులు, తలనొప్పి, నడుం నొప్పి, కంటి రోగాలు అనేక వాత వ్యాధులు, పైత్య వ్యాధులు, కఫవ్యాధులూ రాకుండా ఉదయాన్న నీళ్ళు తాగే అలవాటు తోడ్పడుతుందని భావప్రకాశ గ్రంథం పేర్కొంది.

“అభ్యాస యోగాదపహరతి పయః పీతమంతే నిశాయాః” ఇలా నిద్రలేస్తూనే నీళ్ళు తాగే అలవాటుని అభ్యాసం చేయాలి. మొదటి రోజే ఎనిమిది దోసిళ్ల నీళ్ళు తాగలేరు. క్రమేణా అలవాటు చేసుకోవాలన్నాడు శాస్త్రకారుడు. శరీర ఉష్ణోగ్రతని కాపాడుతూ, అధిక ఉష్ణోగ్రతను చల్లారుస్తూ సమస్థితిని నెలకొల్పేందుకు నీరు ఉపయోగ పడుతుంది. అది తగుపాళ్లలో శరీరంలో ఎప్పుడూ నిలవుండాలి. నీరు తగినంత త్రాగుతుంటే శరీరంలో విషదోషాలు త్వరగా శరీరంలోంచి బయటకు నెట్టివేయబడతాయి. ముందు నీళ్ళు తాగి అప్పుడు అన్నం తింటే, స్థూలకాయం తగ్గుతుంది. భోజనం చేశాక నీరు తాగితే స్థూలకాయం పెరుగుతుంది. పరగడుపున తాగితే రోజంతా విషదోషాలను అడ్డుకొంటుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం!

కండరాల నొప్పులు, కీళ్ళవాతం, ఎలెర్జీ వ్యాధులు, మలబద్ధత, షుగరు వ్యాధి బీపీ వ్యాధులలో ఈ అలవాటు మేలు చేస్తుంది. మలమూత్రాలు ఎక్కువగా అయ్యేలా చేయటం ద్వారా పేగులూ, మూత్ర పిండాలు, రక్తనాళాలు శుభ్రపడతాయని ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం కూడా చెప్తోంది. అతి చల్లని నీరు, అతి వేడి నీరూ తాగవద్దనీ, రాగి చెంబులో నిలవున్న నీరు ఎక్కువ మేలు చేస్తుందనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

ఆర్.వో. ఫిల్టర్లను ఇళ్ళలో ఎక్కువమంది వాడుతున్నారు. అంత స్తోమత లేని వాళ్లు స్వచ్ఛజలాల కోసం మందపాటి వస్త్రాన్ని ఎనిమిది పొరలు వేసి నీటిని

ఎక్కడికి వెళ్తున్నా చేత్తో మంచినిళ్ళ బాటిల్ పట్టుకెళ్ళటం ఒక మంచి అలవాటు. ముఖ్యంగా వేసవికాలంలో ఉత్తిచేతుల్తో వెళ్ళకుండా ఉండటమే మంచిది. పూర్వం రోజుల్లో మరచెంబు, దానిలోపల ఒక గ్లాసుతో సహా ప్రతీ వ్యక్తి పుచ్చుకునే వెళ్ళేవారు. పెళ్ళిళ్ళకీ, పేరంటాలకీ భోజనాలకు వెళ్ళినా ఎవరి మరచెంబు వాళ్లు పుచ్చుకునే వెళ్ళేవాళ్ళు. ఇప్పటిలాగా ప్లాస్టిక్ గ్లాసులు, పోమియానా పోపులు, అద్దె గ్లాసులూ లేని రోజులు కదా అవి!

వేసవి కాలంలో చలవ చేసేవి తినాలి. వేడి చేసేవి తింటే శరీరంలో వేడి పెరుగుతుంది. ఆ వేడిని చల్లార్చేందుకు చెమట ఎక్కువగా పడుతుంది. దాని వలన శోష వస్తుంది. ద్రవంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. సబ్జు గింజలు నానబెట్టిన నీళ్ళు, బార్లీ జావ, సగ్గుబియ్యం జావ ఇలాంటివి ఇంటిల్లపాదినీ వేసవి బారినుంది సంరక్షించే సాధనాలు. సుగంధిపాల వేళ్ళ కషాయం చలవచేసేందుకు, దాహార్తిని తీర్చేందుకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

చెరువు నీళ్ళకో, బావి నీళ్ళకో, నది నీళ్ళకో బదులుగా మినరల్ వాటర్ సీసాలు కొనుక్కొని తాగటం నీటికి ప్రత్యామ్నాయం కాదు. మినరల్ వాటర్ ఎంత సురక్షితమో మనకు తెలియదు. చాలామంది శాస్త్రవేత్తలు, రాజకీయ వేత్తలు కొన్ని కంపెనీల ప్రతినిధులుగా వ్యవహరించటాన్ని 2011 హైదరాబాదు సదస్సులో బిటి వంకాయల్ని మన మీద బలవంతంగా రుద్దే ప్రయత్నం జరిగినప్పుడు అందరం కళ్ళారా చూశాం. అందుకని బజార్లో అమ్మే నీటి గురించి ఏ శాస్త్రవేత్తా నోరు విప్పడు. అలాంటి బలహీనతలు వాస్తవంలోనే కాదు, మనలో కూడా చాలామందిలో ఉన్నాయి. చిల్లగింజను అరగదీసి చిటికెడంత గంధం- నీళ్లలో కలిపి తాగండి, మురుగు లోచి మంచి నీరు తేరుకొంటుంది...అని నాబోటి వాడు సలహా చెప్పాడనుకోండి, వెంటనే నాకు ఫోన్లు వస్తుంటాయి, “అయ్యా! అలా కలిపి అమ్మే నీళ్ళు బజార్లో దొరుకుతాయా... ఏ కంపెనీవి మంచివి...?” అని అడుగుతూ! మనలో ఉన్న ఈ బలహీనతనే కంపెనీలు సొమ్ము చేసుకొంటున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ

సొమ్ము చేసుకోవటానికి మనలోని ఈ బలహీనతను మరింత రెచ్చగొట్టే ప్రకటనలు ఇస్తాయి. ఉదాహరణకు పత్తి నూనెని అమ్మే ఒక కంపెనీ తమ నూనెని వాడితే హార్ట్ ఎటాకులు రావని ప్రచారం చేసింది. ఇది నిజమేనా...? నూనె వాడకాన్ని తగ్గించుకోవటం మంచిదిగానీ, ఒక నూనెకి బదులుగా ఇంకో నూనెను వాడటం మంచిదా...? అలాంటి వాటినిటనే నమ్మటంలో అందరికన్నా ముందున్నాం అనుకోండి ... డెబ్బయి రూపాయల నూనెని నూట యాభయి రూపాయలు పెట్టి కొనుక్కోవలసి వస్తుంది. మినరల్ వాటర్ తంతు కూడా ఇంతే! సురక్షిత మైన నీటిని అందించటం మన పాలనావ్యవస్థ యొక్క బాధ్యత, వాటిని పొందటం ప్రజల హక్కు అని గుర్తించక పోవటం వలన మనం తాగు నీటిని నమ్మలేని పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఆ నీటిని సరఫరా చేస్తున్న పంచాయితీ ప్రెసిడెంటుగారు గానీ, మునిసిపల్ కమీషనరుగానీ గుండెలమీద చెయ్యి వేసుకొని 'నేను ఈ నీటినే తాగుతాను, మినరల్ వాటర్ కొనుక్కొని తాగను' అని ప్రకటించగలరా... అడగండి.

43. వరి అన్నం' తినకూడదా?

గోధుమలు, రాగి, జొన్న, మొక్కజొన్న, ఓట్స్ లాంటి వాటితో కడుపు నింపుకుని, వరి అన్నం తినటం పూర్తిగా మానేయవచ్చా అని మీరడుగుతున్నారనుకుంటాను. ఆ విధంగా పూర్తిగా వరి అన్నాన్ని నిషేధించటం సరికాదు. 'వరి'కి బదులుగా తీసుకునే ధాన్యాలను మన శరీరం ఎంత ఆమోది స్తుందో పరిశీలించి చూసుకోవలసి ఉంటుంది. ఒక కీళ్ళవాత రోగి ఆరోగ్యానికి మంచి దని ఎవరో చెపితే నమ్మి, నెలరోజుల పాటు కేవలం తోటకూర గింజల్ని ఉడికించి అదే అన్నం లాగా తింటూ గడిపింది. దానివలన తీవ్రమైన కీళ్ళ వాతానికి లోనయ్యింది. అందుకనే ఓట్స్ లాంటి విదేశీ ధాన్యం మీద వ్యామోహ పడకుండా అవి మన శరీరానికి సరిపడు తున్నాయో లేదో చూసుకోవటం అవసరం. ఆ ధాన్యం తిన్నప్పుడు ఎలాంటి ఇబ్బందీ కలగకపోతే, దాన్ని ప్రధాన ఆహారం (staple food) గా తీసుకున్నా తప్పేమీ లేదు. అయినా, చిన్ననాటినుండీ మనం తిని పెరిగిన ఆహారాన్ని మానేయటానికి తగిన కారణం ఉండాలి. దాన్ని మీ వైద్యుడి సూచన ప్రకారం పాటిస్తే మంచిది.

44. వేడిని తగ్గించే ఉపాయాలు

మూత్రంలో మంట పుడుతోందంటే ఆమ్లగుణాలు పెరిగాయని అర్థం. శరీరంలో ఆమ్లం ఎక్కువైనప్పుడు కలిగే బాధల్ని జన సామాన్య భాషలో వేడి చేయటం

అంటారు. వేడి పెరిగినప్పుడు కడుపులో మంట, గొంతులో మంట, కళ్ళలో మంట, అరికాళ్ళు-అరిచేతులూ మంట, మలమూత్రాల్లో మంట - ఇలా ఒళ్ళంతా మండిపోతున్నట్టు అనిపించటాన్నే వేడి చేయటం అంటారు. వేడి అనేది శరీరంలో మితి మీరే కొద్దీ జీవకణాలు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. రక్త హీనత, వీర్యంలో జీవకణాలు నశించిపోవటం, రక్తనాళాల వ్యాధులు త్వరగా సోకే అవకాశం ఉంది. మూత్రపిండాలు, జీర్ణాశయం, కాలేయం ఇలాంటి సున్నిత అవయవాలు అతి వేడి వలన త్వరగా దెబ్బతింటాయి. కాబట్టి మూత్రంలో మంట పడేపడే అలవాటుగా వస్తున్నట్లైతే వెంటనే వేడిని తగ్గించే చర్యలు తీసుకోవటం అవసరం.

వేడివలన కండరాలు కొంకర్లుపోవటం (హీట్ క్రాంప్స్), తిమ్మిరైక్కుటం, కండరాల్లో నులినొప్పి లాంటి బాధలు కలగవచ్చు. వేడి ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తుల్లో కండరాలు పట్టేయటం లాంటి బాధలు సహజంగా ఉంటాయి. కండరాలు అకస్మాత్తుగా కుంచించుకోవటం వలన ఈ పట్టేయటం ఏర్పడుతుంది. దానే మజిల్ క్రాంప్స్ అంటారు. తెలుగు నేలమీద వాతావరణం, సామాజిక పరిస్థితులు, ఆహార విహారాలు తప్పనిసరిగా వేడిని పెంచేవిగానే ఉన్నాయి. మనం నిత్యం అశ్రద్ధ చేసేదీ ఈ వేడినే!

ఎప్పుడూ జ్వరం వచ్చినట్టుగా ఉండటం, జలుబు, దగ్గుజ, ఆయాసం, మలమూత్రాల్లోమంటలు, కడుపులో యాసిడ్ పెరగటం, వడకొట్టినట్టు శోష, మాటిమాటికీ చిరుచెమటలు, గుండెల్లో దడ, దప్పిక, కళ్ళు బూజర్లుగా కనిపించటం, తలతిరుగుడు, బీపీ పెరిగి నట్టనిపించటం ఇవన్నీ వేడి వలన కలుగుతున్న లక్షణాలే! నడిరాత్రి వేళ గొంతు, ముక్కులోకి పుల్లగా, కారంగా, ఘాటుగా ఉండే నీళ్ళు ఎగజిమ్మటాన్ని యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ అంటారు. వేడి పెరిగినందువలన కలిగే లక్షణం ఇది. వేడి చేస్తే కీళ్ళలో వాపులు నొప్పులు పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా గొట్ వ్యాధిలో వేడి ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాంతి, వికారం, మలమూత్రాలు పుల్లని వాసనతో వెళ్ళటం, అతిగా చెమట, శరీరంలోంచి దుర్గంధం మొదలైన లక్షణాలన్నీ వేడి వలన కలిగేవే! ప్రథమ కోపం, చిరాకు, అసహనం, తానొక్కడే సమర్థుడనే భావం కూడా అతి వేడి ఉన్నవారిలో కనిపిస్తుంది. అతి వేడి వలన లైంగిక శక్తి బాగా తగ్గిపోతుంది. త్వరగా ముగిసిపోవటానికి వేడి ఒక కారణం. వీర్యంలో జీవకణాలు త్వరగా నశించిపోవటానికి వేడి కారణం కావచ్చు.

రక్తంలో పిత్త దోషం పెరిగినప్పుడు దాని ప్రభావం వలన చర్మం మీద బొబ్బలు, ఎర్రగా పొక్కినట్టు అవటం, చర్మం పగుళ్ళు బారటం, పొట్టు రేగటం జరగవచ్చు. వేడి శరీరతత్వం ఉన్నవారిలో మొటిమలబాధ కూడా ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

పిత్త దోషం వలన ఈ బాధలు కలుగుతాయని ఆయుర్వేదం చెప్పింది. వాతపిత్త కఫాలనే ధాతువుల సమతుల్యత వలన శరీర జీవనక్రియలు సక్రమంగా నడుస్తున్నాయి. ఆ సమతుల్యతలో తేడాలు ఏర్పడినప్పుడు ఈ ధాతువులే దోషాలుగా మారి జీవన నిర్మాణ క్రియలను అడ్డుకొంటూ ఉంటాయి. పిత్తదోషం శరీరంలో అమితమైన వేడిని పుట్టిస్తుంది. ఈ వేడి అనేక బాధలకు కారణం అవుతుంది. వేడిని అలానే కొనసాగిస్తూ ఉంటే, చిన్న చిన్న లక్షణాలే ముదిరి పెద్ద వ్యాధులుగా మారతాయి. వేడి ఎక్కువగా ఉందనుకున్నప్పుడు వెంటనే చలవ చేసే పదార్థాలను తీసుకుంటూ, వేడి చేసేవి తినకుండా ఆపుతూ శరీరాన్ని మళ్ళీ సమస్థితికి తెచ్చుకోవటం అవసరం.

మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలలో పులుపు, అల్లం వెల్లుల్లి మషాలాలు, నూనెలో వేపిన పదార్థాలు, ఊరుగాయలూ వేడి చేసే స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఉదయాన్నే మనం ఎంతో ఇష్టంగా తినే టిఫిన్లలో అధికభాగం వేడి చేసేవిగానే ఉంటాయి. ఆఖరికి ఇడ్లీని కూడా కారప్పొడి, అల్లం చట్నీ, శనగచట్నీ, సాంబారు లాంటి వేడి చేసే ద్రవ్యాలతో తింటాం కాబట్టి, అది కూడా వేడిని పెంచేదిగానే ఉంటుంది.

తరచూ వేడి చేస్తున్నదంటే వేడి శరీర తత్త్వం ఉన్నదని అర్థం. ఇలాంటి వారు పులుపు, అల్లం వెల్లుల్లి వాడకాన్ని ఎంత తగ్గిస్తే అంత మంచిది. చింతపండు వెయ్యని పప్పుచారు లేదా సాంబారుని మనవాళ్ళు కట్టు అంటారు. పెసరకట్టు కందికట్టు చలవనిస్తాయి.

పులుపు లేకుండా రసం ఎక్కువగా ఉండే పుచ్చకాయ, కరుబూజ, దానిమ్మ, కమలా, కీరదోస ఇలాంటివి వేడిని తగ్గించటంలో ప్రముఖంగా పనిచేస్తాయి. కాఫీ టీ ఆల్కాహాల్ వేడి చేస్తాయి. మజ్జిగ చలవచేస్తాయి. ఉప్పు, పులుపు, కారపు రుచులు వేడిని పెంచుతాయి. తీపి, వగరు, చేదు చలవనిస్తాయి. సొరకాయ చలవచేసేదే! కానీ, వేడి చేసే చింతపండు రసం పోసి వండటం వలన సొరకాయ పులుసుకూర వేడి చేసేదిగా మారిపోతుంది. తినేదేమో పులుసుని, తిట్టేదేమో సొరకాయనీ అవుతుంది. చాలామంది మాకు సొరకాయ పడదండీ...జలుబు చేస్తుందంటూ ఉంటారు. ఇక్కడ జలుబుకు కారణం చలవనిచ్చే సొర కాదు, వేడి చేసే చింతపండు.

క్యారెట్, ముల్లంగి, యాపిల్ లేదా తరుబూజ లేదా పుచ్చకాయ ఈ మూడింటిని సమానంగా తీసుకుని జ్యూసు తీసుకుని రోజూ ఒక గ్లాసు చొప్పున త్రాగుతుంటే వేడి తగ్గుతుంది.

నీరుల్లిపాయలు వేడిని తగ్గిస్తాయి. వెల్లుల్లి శరీరంలో వేడిని, పిత్తదోషాన్ని పెంచుతుంది. చింతపండు వేడి చేస్తుంది. దానిమ్మ, టమోట, ఉసిరికాయ తొక్కు పచ్చడి(నల్లపచ్చడి) ఇవి చలవ చేస్తాయి. చింతపండుకు బదులుగా తేలికగా వీటిని వాడుకోవచ్చు.

వేడి చేసే స్వభావం ఉన్న వ్యక్తులు ఉదయం పూట టిఫిన్లకు బదులుగా మజ్జిగ అనం తినటం సర్వ శ్రేష్ఠం. పులుపు లేని పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవటం మంచిది. సబ్జాగింజలు నీళ్ళలో నానబెట్టి గింజలతో సహా ఆ నీళ్లను త్రాగుతుంటే చలవ కలుగుతుంది. సుగంధి పాల వ్రేళ్ళు మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. ఈ వ్రేళ్ళలోపల చెక్క తీసేసి, పైన ఉండే బెరడు మాత్రమే తీసుకుని శుభ్రం చేసి, మెత్తగా దంచిన పొడిని నీళ్లలో గానీ, పాలలో గానీ వేసి మరగకాచి రోజూ ఒక గ్లాసు చొప్పున రెండు పూటలా త్రాగుతుంటే బాగా చలవచేస్తుంది. చర్మానికి శోభనిస్తుంది. రక్తంలో పిత్త దోషాన్ని నివారిస్తుంది. కడుపులో ఆమ్లాన్ని తగ్గిస్తుంది.

45, వానాకాలంలో ఆహారం

వానాకాలంలో వాత దోషం ఎక్కువ ప్రభావంచూపిస్తుంది. వాన కురిసినప్పుడు చల్లగానూ, వాన లేనప్పుడు వేడిగానూ శరీరంలో తాపం ఎక్కువగానూ ఉంటుంది. అందుకని అతిగా వేడి చేసే ఆహారపదార్థాలు, కష్టంగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు వానాకాలంలో ఎక్కువ ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి.

పోదీనా, కొత్తిమీర, మిరియాలు, అల్లం, ధనియాలు, జీలకర్ర, దాల్చిని
చెక్క, మెంతులు ఇలాంటి ద్రవ్యాలు వానాకాలంలో ఔషధాలుగా పనిచేస్తాయి.
వాటి ప్రభావాన్ని చక్కగా ఉపయోగించుకో గలగాలి. శరీర బలహీనత ఏర్పడి,

త్వరగా వ్యాధులు సోకే కాలం ఇది. అందుకని జీర్ణశక్తిని పెంచుకుని, వ్యాధులను తట్టుకునేలా శరీర బలం పెంచుకోవాలి!

పాతధాన్యం, పాతబియ్యం, పాతగోధుమలూ, బార్లీ, సగ్గుబియ్యం వానాకాలంలో మేలు చేస్తాయి. చిలికిన మజ్జిగ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. సాంబారు, పులుసు కూరల కన్నా కందిపప్పు కట్టు, పెసరపప్పు కట్టు ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి. చింతపండు వెయ్యని పప్పు చారుని కట్టు అంటారు. మజ్జిగ పైన తేరుకున్న తేట ఈకాలంలో ఎక్కువ చలవ నిస్తుంది. కూరగాయలన్నీ తినవచ్చు. పులుపు బాగా తగ్గించి వండుకోవాలి. ఊరగాయలకు ప్రాధాన్యత తగ్గించాలి. పుల్లగా ఉన్నదైనప్పటికీ, ఉసిరికాయ నల్ల పచ్చడి వానాకాలంలో మేలు చేస్తుంది.

ఫ్రిజ్జులో పెట్టిన అతి చల్లని పదార్థాలు వానాకాలంలో బాగా ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి. పెరుగు లేదా మజ్జిగని చల్లగా లేకుండా తీసుకోవాలి. కష్టంగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు వానాకాలంలో దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, కీళ్లనొప్పులు, కడుపులోమంట, గ్యాసు ఇతర దీర్ఘవ్యాధులు పెరిగేలా చేస్తాయి. నూనె పదార్థాలు తినేందుకు వానాకాలం అనువైన సమయం కాదు. జీర్ణశక్తి బలంగా ఉండేలా చూసుకుంటే ఈ సమస్యలు ఏవీ దరికి రాకుండా ఉంటాయి.

46. పుగరు వ్యాధి :: పసుపుతో గెలుపు

పసుపు ఆహార ద్రవ్యం, ఔషధం మాత్రమే కాదు, హిందువులకు, ముఖ్యంగా తెలుగు వాళ్ళకి అది పవిత్రమైంది, శుభకరమైంది కూడా! ఇతర దేశీయులకు పసుపు ఒక సుగంధ ద్రవ్యం మాత్రమే! లేదా ఆహార ద్రవ్యానికి పచ్చని రంగునిచ్చేందుకు మాత్రమే వాడుకుంటూ ఉంటారు. భారతీయులు పసుపు ముద్దలో భగవంతుణ్ణి చూస్తారు. తెలుగిళ్ళలో పసుపు ముద్ద వినాయకుడు, పసుపు ముద్ద అమ్మవారు నిత్యపూజలందుకుంటున్నారు.

చిన్నగ్లాసు నీళ్ళలో చిటికెడు పసుపు కలిపి పవిత్ర జలాలుగా భావిస్తారు. ఇంటి నలుమూలలా పసుపు నీళ్ళు చల్లి పవిత్రతను పొందుతారు. మంగళ స్నానాలను పసుపు కలిపిన నీళ్ళతో ఆచరిస్తారు. మాంగల్య బంధానికి పసుపు తాడుని కట్టుకోవటం తెలుగు ప్రజలతో పసుపు ఎంత ముడిపడిందో సాక్ష్యం ఇస్తుంది. పుస్తెలు లేకపోతే బదులుగా పసుపు కొమ్ము కట్టుకునే తెలుగు సాంప్రదాయం పసుపుని ఎంతో ఉన్నత స్థానంలో నిలిపింది. పసుపు కలిపిన అన్నం (పులిహార), పసుపు కలిపిన నీళ్ళు, పసుపు కలిపిన కూరలు, పసుపు నీళ్ళలో తడిపిన బట్టలు... ఇలా పసుపుతో పవిత్రీకరించుకుంటారు తెలుగువాళ్ళు.

వ్యాసం వ్రాశాడు. పసుపును ఆహార ద్రవ్యంగా తీసుకుంటే అనేక వ్యాధులమీద దాని సుగుణాలు కనిపిస్తున్నాయంటారాయన.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో నిశామలకీ చూర్ణం అనే ఔషధం ఉంది. నిశ అంటే పసుపు. ఆమలకి అంటే పెద్ద ఉసిరికాయ. ఈ పెద్ద ఉసిరి కాయల లోపల గింజలు తీసేసి, బెరడునీ, దానికి సమానమైన తూకంలో పసుపుకొమ్ముల్నీ కలిపి మరాడిస్తే అదే నిశామలకీ చూర్ణం. ఇది ఆయుర్వేద వైద్యంలో షుగరు వ్యాధికి ఇచ్చే ప్రసిద్ధ ఔషధం.

నిశామలకి చూర్ణాన్ని మీరు ఇంట్లో తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇప్పుడు దాదాపుగా ప్రతి ఇంట్లోనూ మిక్సీలు ఉన్నాయి కాబట్టి, ఈ చూర్ణాన్ని తయారు చేసుకోవటం తేలికే! దీన్ని కేవలం షుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారి కోసం మాత్రమే అనుకోనవసరం లేదు. షుగరు వ్యాధి రాకుండాను, వచ్చిన వారిలో కీటోసిస్, కారబన్ కుల్స్ ఏర్పడటం లాంటి ఉపద్రవాలను రాకుండా కూడా కాపాడుతుంది. దీర్ఘ వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఒక చెంచా నిశామలకీ చూర్ణాన్ని పాలలో గానీ, మజ్జిగలోగానీ కలిపి రోజూ ఒకటి లేదా రెండుసార్లు త్రాగుతూ ఉంటే మనం ఊహించని మార్పులు కనిపిస్తాయి. పసుపుతో ఉసిరి కూడా తోడు కావటం అనేక వ్యాధుల్లో అదనపు ప్రయోజనాన్ని కలిగిస్తుంది.

మనం సంవత్సరం అంతా నిలవుండేలా ఉసిరి తొక్కుపచ్చడి (నల్లపచ్చడి) తయారు చేసుకుంటాం. ఈ తొక్కు పచ్చడిని కొద్దిగా ఇవతలకు తీసుకుని, దానికి సమానంగా పసుపు కలిపి ప్రతిరోజూ అన్నంలో మొదటి ముద్దగా ఒక చెంచాడు మోతాదులో కలుపుకుని తింటే ఎక్కువ గుణవత్తరంగా ఉంటుంది.

శరీరంలో ఎముకపదార్థం నష్టపోకుండా పసుపు అడ్డుకుంటుందని ఒక సిద్ధాంతం ఇటీవలే వెల్లడైంది. లివర్ పూల్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన ప్రొఫెసర్ రోబర్ట్ మూట్స్ కీళ్ళవాతం చికిత్సలో పసుపు ఒక కొత్త అధ్యాయాన్ని ఆవిష్కరించ బోతోందని తెలిపారు. ప్రకృతి సిద్ధంగా దొరికే కొన్ని రసాయనాలు ఔషధ విలువలు కలిగినవి కావడం విశేషమే!

పసుపుని ఆహారంగా వాడుకుంటే నొప్పులు, వాపుల్లో తగ్గుదలను శాస్త్రవేత్తలు గమనించారు. అప్పటినుండీ పసుపు గురించి పరిశోధనలు ముమ్మరం అయ్యాయి. మాంచెష్టర్ విశ్వవిద్యాలయానికి సంబంధించిన శాస్త్రవేత్త డా. అన్న్ బర్త్స్ పసుపు కలిసిన కూరలు రోజూ తింటే ఎముకలవ్యాధులు, ముఖ్యంగా ఆస్టియోపోరోసిస్ (ఎముకల్లో ఎముకపదార్థం తగ్గిపోవటం, ఎముకలు మెత్తపడటం) లాంటి బాధలు తగ్గుతాయని పేర్కొన్నారు. శరీరంలో వాపును పేరేపించి, జాయింట్ల మీద దాడి

కలిస్తే ఉప్పెన పెనుముప్పులా ముంచుకొస్తుంది. అందుకే, స్థూలకాయం, షుగరూ, బీబీ ఉన్నవారు ఇతరులకన్నా ఎక్కువ జాగ్రత్తగా ఉండాలని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. యూరోపియన్ మధుమేహ అధ్యయన సంస్థ వారి జర్నల్ Diabetologia లో ఇటీవల ప్రచురించిన వివరాల్లో స్థూలకాయుల్లో వచ్చే షుగరువ్యాధి వలన మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉన్నదని స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు.

రక్తంలో షుగరు స్థాయి కంట్రోల్లో ఉండటం అవసరమే! కానీ, షుగరు కంట్రోల్లో ఉన్నంత మాత్రాన శక్తి ఉత్పత్తి బ్రహ్మాండంగా జరిగినట్టు కాదు కదా! శక్తి ఉత్పత్తి తగ్గినందువలన శరీరంలో శక్తి సరఫరా కూడా తగ్గుతుంది. శరీరంలో గుండుసూది మొనమోపినంత మేరకు కూడా శక్తి తగినంత అందాలి. ఉత్పత్తి తగ్గితే సరఫరా తగ్గి అణువణువూ శరీరంలో శక్తి హీనం అవుతాయి. షుగరు వ్యాధి దీర్ఘకాలంగా ఉన్న వారిలో అనేక ఉపద్రవాలు రావటానికి ఇది ముఖ్య కారణం. షుగరు కంట్రోల్లోనే ఉన్నా ఇలాంటి సైడ్ ఎఫెక్టులు తప్పవని దీన్నిబట్టి అర్థం చేసుకోవాలి.

పండ్లనేండ్రియాలు అంటే కన్ను, ముక్కు నాలుక, చెవులు, చర్మం వీటిమీద తొలి ప్రభావం కనిపిస్తుంది. పోను పోనూ ముఖ్య అవయవాలైన గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాల్లాంటివి చెడటం మొదలౌతాయి. ఇప్పుడు కొత్తగా శాస్త్రవేత్తలు చేస్తున్న హెచ్చరిక మెదడు కూడా త్వరగా దెబ్బతింటుందని! అందుకనే “ఏ బాధ కలిగినా మీకు షుగరు వున్నది కదా! సైడ్ ఎఫెక్టులు తప్పవు” అనటం డాక్టర్లనుంచి తరచూ వింటూ ఉంటాం.

ఇక్కడ అర్థం చేసుకోవాలసిన విషయం ఏమంటే షుగరు వ్యాధిని గుర్తించిన మొదటి రోజునుండే తగిన జాగ్రత్తలకు అలవాటుపడ గలిగితే ఇవ్వాల వచ్చే సైడ్ ఎఫెక్టులను రేపటికి వాయిదా వేయటానికి అవకాశం ఉంటుందని!

షుగరువ్యాధి కారణంగా మెదడు పైన కలిగే వత్తిడి వలన డిమెన్షియా ఏర్పడే అవకాశం ఉందని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. మెదడు శక్తిహీనం కావటం, మతిమరుపు, ఆందోళన, దిగుళ్ళతో కూడుకున్న లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. ఇన్సులిన్ పనిచేయకపోవటం, రక్తంలో షుగరు పెరిగిపోవటం, సున్నితమైన కండరాల్లోవాపులు ఇవి డిమెన్షియాకు దారితీయవచ్చు. ఇవి స్థూలకాయంతో ముడిపడి ఉండటాన్ని శాస్త్రవేత్తలు ప్రత్యేకంగా గుర్తించారు. శారీరకంగా, మానసికంగా, నరాలపరంగా అనేక లక్షణాలు కలగటానికి ఊబకాయం కారణం అవుతుందని ఈ పరిశోధన సారాంశం.

స్థూలకాయం పెరగటానికి, షుగరు వ్యాధి పెరగటానికి, వీటికి రక్తపోటుకూడా తోడు కావటానికి వ్యక్తి జీవనవిధానం ముఖ్య కారణం అవుతుంది.

లైఫ్ స్టైల్ అనే మాట వెనుక చాలా అర్థాలున్నాయి. అపకారం చేసే రుచుల మీద వ్యామోహంతోనూ, మానసిక వత్తిడులతోనూ, అసంతృప్తితోనూ, దిగుళ్ళు ఆందోళనలతోనూ రోజులు సాగుతుంటే, ఎంత విలాసవంతమైన సౌకర్యాలతో జీవిస్తున్నా మెదడుకు తిప్పలు తప్పవు.

శరీర సౌకర్యాలకన్నా మానసిక సౌకర్యాలకు ప్రాధాన్యత నివ్వాలి. తిళ్ళు, వత్తిళ్ళు ఇవి రెండూ షుగరు, స్థూలకాయాలకు ముఖ్యప్రేరకాలు. ఈ రెండింటినీ ఎంత అదుపు చేసుకోగలిగితే మెదడు అంత శక్తిమంతంగా ఉంటుంది. షుగరు వ్యాధి అంత అదుపులో ఉంటుంది.

48. షుగరు వ్యాధిలో చర్మవ్యాధులు

మనకు తెలీకుండానే మన శరీరంలోపలి అవయవాలు వాటివాటి ద్యూటీలు చేసుకుంటున్నాయి. వీటినే జీవన క్రియ లంటారు. ఒక్కో అవయవం పని తీరు లోపిస్తే , ఆ అంశానికి సంబంధించిన జీవనక్రియల వైఫల్యం కూడా కారణం అవుతుంది. శరీరంలో ఈ విధంగా జీవనక్రియలు నిరంతరంగా జరుగుతుంటాయి. ఒక్కోసారి సాధారణ స్థితికన్నా తక్కువగానూ, ఒక్కోసారి ఎక్కువగా కూడా జరగవచ్చు. ఉదాహరణకు 'థైరాయిడ్' గ్రంథి ఎక్కువ పని చేయటం వలన 'హైపర్ థైరాయిడిజం', తక్కువ పని చేయటం వలన 'హైపో థైరాయిడిజం' వ్యాధులు ఏర్పడుతున్నాయి. ఏ అవయానికి ఆ అవయవం దాని పని అది చేసుకు పోతూ ఉంటుంది. అది మనం చెప్తే చేయటం, చెప్పకపోతే ఆగటం లాంటి వ్యవహారం కాదు.

జీవనక్రియల వైఫల్యం (metabolism-related disorder) వలన శరీరంలో అనేక బలహీనతలు ఏర్పడతాయి. వాటి కారణంగా బాక్టీరియా తదితర సూక్ష్మజీవుల దాడికి శరీరం ఎక్కువ గురి అవుతుంది. ముఖ్యంగా చర్మం పైన షుగరు వ్యాధి లక్షణాలు ప్రస్ఫుటమౌతూ ఉంటాయి. తామర లాంటి వ్యాధులు, చర్మం ఎండినట్టై అకారణంగా దురదల వంటి బాధలు ఏర్పడతాయి.

ఒక తొట్టెలోనో లేక గిన్నెలోనో రెండు రోజుల పాటు నీళ్ళు నిలవించితే ఆ నీళ్ళు పాచిపోతాయి! నీళ్ళను పట్టిన ఈ పాచినే ఆల్లే లేదా ఫంగై అంటారు. జాడీలోంచి తడి గరిటతో ఆవకాయ తీస్తే, ఆ ఆవకాయంతా బూజు పడుతుంది కదా! ఆ బూజునే ఫంగస్/ఆల్లే అంటారు. చర్మంలో తడి ఎక్కువగా ఉన్న భాగాలలో

albicans అంటారు. నోరు, గొంతులలో కూడా ఇది రావచ్చు. పేగులలోపల కూడా వ్యాపించే అవకాశం ఉంది. మూత్రాశయం నుండి మూత్రం నడిచే మార్గంలో కూడా దీని వ్యాప్తి కలగవచ్చు.

తామర వచే శరీర తత్త్వం ఉన్నవారికి, చెడు చేయని కొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార ద్రవ్యాలు, అతి తక్కువ స్థాయి పిండిపదార్థాలు తీసుకొనే వారికి, చలవచేసే పదార్థాలు తినేవారికీ షుగరు వ్యాధి అదుపులో ఉంటుంది. పచ్చళ్ళు కారాలు, ఊరగాయలు, పులుపు వస్తువులు ఎక్కువగా తినేవారికి శరీరంలో వేడి పెరుగుతుంది. ఈ వేడిని తగ్గించుకోవటానికి శరీరం చెమటను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. చెమట వలన శరీరం చల్లబడి వేడి తగ్గుతుంది. అందువలన శరీరం మీద చెమ్మ ఎక్కువగా నిలబడి ఫంగసుకి ఆహారం పెట్టి పెంచి పోషించినట్టవుతుంది. షుగరు వ్యాధి లేని వారికి కూడా ఇలా జరగ వచ్చు. అందుకని తామర లాంటి ఫంగసు వ్యాధులలో తప్పనిసరిగా వేడిచేసే ఆహార పదార్థాలను వదిలేయటం ఒక అవసరం. ఇలాంటి జాగ్రత్తలను తీసుకోకుండా కేవలం మందులతో తగ్గించాలనుకొంటే అది సాధ్యం అయ్యేపని కాదని మనవి.

ఫంగై వ్యాధుల్లో శరీర పరిశుభ్రత ముఖ్యమైనది. నువ్వుల నూనె ఒళ్ళంతా పట్టించి స్నానం చేస్తే, శరీరం తగినంత స్నిగ్ధంగా, ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది. గరుకు దనం పోయి మృదుత్వం ఏర్పడుతుంది. తడి నిలబడకుండా ఉంటుంది. అందువలన ఫంగస్ కు సరిగా ఆహారం దొరకక అది త్వరగా మాడి పోయే అవకాశం ఉంది. బీరకాయ పీచుతో చేసిన స్కబ్బర్లు ఒళ్ళు రుద్దుకొనేందుకు మార్కెట్లో దొరుకుతాయి. దానితో తోముకొని స్నానం చేస్తుంటే, ఫంగస్ చేరకుండా ఉంటుంది.

స్నానం చేసిన తరువాత ఒళ్ళు తుడుచుకున్నాక, వేరే పొడి తువ్వాల తీసుకొని దానితో చెమ్మ ఎక్కువగా ఉండే శరీర భాగాలలో మళ్ళీ తుడుచుకోండి. బట్టల్ని తడిపి ఇస్త్రీ చేస్తారు కదా... అలా చేసిన తరువాత ఆ బట్టల్లో చెమ్మ మిగిలి పోయి, ఫంగస్ పెరిగి ఉంటుంది. ఆ బట్టలను మనం కట్టుకొన్నప్పుడు అది మన శరీరానికి సోకే అవకాశం ఉంది. అలాగే ఫంగస్ వ్యాధి ఉన్నవారు మన బట్టలను వాడితే వారి నుంచి మనకూ సంక్రమించవచ్చు. భార్యాభర్తలకు ఒకరి నుండి ఒకరికి ఈ వ్యాధి సంక్రమించే అవకాశం కూడా ఉంది. అందుకని జాగ్రత్తలన్నీ ఇద్దరూ సమానంగా తీసుకోవాల్సిందే!

రక్తంలో షుగరు సాధారణ స్థాయిలో ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకొంటే ఫంగస్ కి చర్మం పైన నిలువ నీడలేకుండా పోతుంది. ఇది మొదటి నివారణ చర్య. చర్మ పరిశుభ్రత రెండవ నివారణ చర్య. వేడి కలగ కుండా చూసుకోవటం మూడవ

నివారన చర్య. ఈ మూడూ పట్టించు కోకుండా ఆయింటైంట్లు టన్నుల కొద్దీ పట్టించినా ఏ మాత్రం ప్రయోజనం కలగదన్నమాట!

మేహాంతకరసం, సుర్యకాంత రసం అనే రెండు ఔషధాలు ఈ వ్యాధిలో బాగా పని చేస్తున్నట్లు మేము గమనించటం జరిగింది. రక్తంలో పెరిగిన షుగరుని తగ్గించటం, చర్మానికి తాగిన రక్షణ నివ్వటం ఈ రెండు మందుల వలన సాధ్యం అవుతుంది. ఈ మందులు మీకు దగ్గరగా ఉన్న ఆయుర్వేద మందుల షాపులలో దొరికే అవకాశం ఉంది.

షుగరు వ్యాధిలో చర్మ సంరక్షణ ముఖ్యమైన విషయం. అది అశ్రద్ధ చేయవలసిన విషయం కాదు. అన్ని విధాలా ఫంగసుని జాగ్రత్తగా ఎదుర్కోకపోతే అంత సులభంగా అది చర్మాన్ని వదిలి వెళ్ళే రకం కాదని గుర్తు చేస్తున్నాను.

49. సరిపడినవే తినండి

గోంగూర తింటే దురద లొస్తాయి, వంకాయ తింటే రియాక్షను వస్తుంది, దుంపకూరలు షుగర్ని పెంచుతాయి, ఉప్పు అంటరాని పదార్థం, ప్రొద్దునపూట అన్నం మెతుకు తగలరాదు, ఎంత ఉడికితే అంత మంచిది, అన్నం తినగానే టీ తాగితే ఎపిటైజరు, ఇలాంటి బలమైన నమ్మకాలు చదువు రాని అమాయక జీవుల్లో మనకు సాధారణంగా కనిపించవు. చదువుకున్నవారే వ్యాప్తి చేస్తున్న అపనమ్మకాలు.

చరకుడు సమస్త అనారోగ్యాలకూ గ్రామ్యాహారం కారణం అన్నాడు. గ్రామ్యాహారం అంటే, నాగరిక భోజనం అని! నాగరకత అంటే దేశీయతను కాదనటంగా ఒక దురభిప్రాయం బలంగానే ఉంది. మనం అనేక అపోహల్లోంచి బయటకు రావలసిన అవసరం ఉంది.

ప్రతీ ద్రవ్యానికీ కొన్ని గుణాలుంటాయి. కొన్ని ప్రభావాలుంటాయి. కొన్ని అనుకూల లక్షణాలు, కొన్ని ప్రతికూల లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. వీటన్నింటినీ అర్థం చేసుకొని, మంచిని ఎక్కువగా ఉపయోగించుకో గలగటం, చెడును తగ్గించుకో గలగటంలో మనం యుక్తిని ఉపయోగించవలసి ఉంటుంది.

గోంగూర సరిపడదు: సరిపడకపోవటం అనేది అన్ని ఇతర కూరగాయలకూ వర్తించినట్టే, గోంగూరకూ వర్తిస్తుంది. కొన్ని ద్రవ్యాలు కొందరి శరీరతత్వాలకు సరిపడక పోవచ్చు. గోంగూర కూడా కొందరికి పడకపోవచ్చు. అంతమాత్రాన, “మనుషుల్లారా! గోంగూర తినకండి” అని ప్రకటించటం అపోహ! ఇతర ఆహార పదార్థాల ద్వారా పులుపు ఎక్కువగా కడుపులోకి వెళ్ళకుండా ఉంటే, ఒక్క గోంగూరనే పరిమితంగా తింటే పెద్దగా అపకారం చేయకపోవచ్చు. గోంగూరలో సరి సమానంగా

ఎర్రఉల్లిపాయ ముక్కలు, ధని యాలపొడి లాంటి చలవ చేసేవి కలిపి నూరుకుంటే పులుపు ప్రభావం తగ్గు తుంది. ఇలా యుక్తి ననుసరించి సరిపడని వాటిని పడేలా చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. గోంగూర మరీ అంటరాని ఆహార ద్రవ్యం కాదు, వ్యక్తిగతమైన రియాక్షన్ ఉన్న కొద్దిమందికి తప్ప!

షుగరు వ్యాధిలో దుంప కూరలు: దుంపకూరల్లో తియ్యగా ఉండే చిల కడదుంపలు, బంగాళాదుంపలూ, చేమదుంపలు షుగరుని పెరిచేవిగా ఉం టాయి. కష్టంగా అరుగుతాయి. అంతిమంగా తీపి గుణాల్ని పొందుతాయి (మధుర విపాకం) కాబట్టి, షుగరు వ్యాధిలో అపకారం చేస్తాయి. కష్టంగా అరుగుతాయి. కాబట్టి, వాతదోషాన్ని పెరిచుతాయి. జీర్ణశక్తిని తగ్గిస్తాయి. జీర్ణశక్తి మందగిస్తే, అనేక వ్యాధులు కలుగుతాయి.

100 గ్రాముల బంగాళాదుంపల్లో 28 గ్రాముల పిండిపదార్థాలుంటే, 100 గ్రాముల బియ్యంతో వండిన అన్నంలో 87 గ్రాముల పిండి పదార్థాలుంటాయి. ఇప్పుడీ 100గ్రాముల దుంపకూరనీ, 100 గ్రాముల బియ్యంతో వండిన అన్నంతో కలిపి తిన్నప్పుడు 87+28=115గ్రాముల పిండిపదార్థం తిన్నట్టవుతుంది. అదే దుంపకూరని అన్నంతో కాకుండా విడిగా తింటే 28 గ్రాములకే పరిమితం అవుతుంది. అన్నం కలపటం వలనే చాలా ఆహార పదార్థాలు షుగరుని పెంచుతున్నాయి. అన్నం కొద్దిగా కలుపుకుని ఎక్కువ కూర తినే పద్ధతిలో వీటిని వండుకుంటే దుంపకూరల్ని పూర్తిగా నిషేధించవలసిన అవసరం ఉండదు. యూరప్ లో ఆలుగడ్డల్ని ఉడికించుకొని నేరుగానే తింటారు. కానీ, పరిమితంగా తింటారు. మనం కూడా అదే విధానాన్ని అనుసరించటం మంచిది.

మన ఆరోగ్యం కోసం ఆహార పదార్థాలు

1. అన్నం పప్పు కూర వచ్చడి-మంచీ చెడూ	103
2. అప్పదాలు	105
3. ఊరుగాయలు-ఊరు పండ్లు	105
4. కందిపప్పుతో వంటకాలు మంచీచెడూ	108
5. గోధుమ అన్నం-అందరికీ లాభదాయకం	109
6. చద్దన్నం అంటే పెరుగన్నమే	111
7. చల్ల(మజ్జిగ)-అన్నీ మేళ్ళే	112
8. జొన్నన్నం-గొప్ప ప్రత్యామ్నాయం	115
9. టిఫిన్లు-మంచికన్నా చెడే ఎక్కువ	117
10. నెయ్యి	119
11. పాలు-జున్ను మంచీచెడూ	120
12. పులిహోర	122
13. పెసరపప్పుతో వంటకాలు మంచీచెడూ	123
14. మినప్పప్పుతో వంటకాలు మంచీచెడూ	125
15. రాగి సంకటి తిరుగులేని ఆహారం	127
16. శనగపప్పుతో వంటకాలు-మంచీచెడూ	128
17. సజ్జల అన్నం గొప్ప ఆహారం	130

మన ఆరోగ్యం కోసం ఆహార పదార్థాలు

1. అన్నం పప్పు కూర పచ్చడి - మంచి చెడూ

సుశ్రుత సంహిత చికిత్సా స్థానంలో “భోజనాని విచిత్రాణి పానాని వివిధాని చ/వాచః శ్రోతాను గామిన్యస్త్వచః స్పర్శ సుఖాస్థా” -- అని, అన్నం ప్రాధాన్యతని వివరించే ఒక సూత్రం ఉంది. నవయౌవన స్త్రీ పురుషులు పక్కపక్కన కూర్చుని విచిత్రమైన భోజనాలు, అనేక రకాల వంటకాలు, చిత్రమైన పానీయాలు తీసుకొంటూ ఉన్నప్పుడు, ఆ ఇద్దరి మధ్య వినసాంపైన సంభాషణలు సాగాలి. చక్కని పాటలు వినిపిస్తూ ఉండాలి. పూవులూ సుగంధ లేపనాదులు మత్తెక్కిస్తూ ఉండాలి. స్పర్శా సుఖమైన ఆలోచనలతో కబుర్లాడు కుంటూ, మనసుకు ఉత్సాహం ఇచ్చే అంశాలతో సంతోషంగా అన్నం తిని, తాంబూలం వేసుకొన్నప్పుడు ఆ ఇద్దరికీ లైంగికశక్తి అనేది గుర్రంతో సమానంగా ఉంటుందట. సుశ్రుత సంహితలో సుశ్రుతుల వారు 2,000 యేళ్ళ నాడే ఈ విషయాన్ని పేర్కొన్నారు.

లైంగిక సమర్థత విషయంలో గుర్రానిది పెట్టింది పేరు. గుర్రాన్ని వాజీ అంటారు. గుర్రం అంత సమర్థతనిచ్చే ద్రవ్యాలను వాజీకర (aphrodisiacs) జెషధాలని పిలుస్తారు. పైన చెప్పిన కమ్మని అన్నాదులన్నీ మంచి వాజీకరాలేనని దీని అర్థం. అన్నం అంటే, పోషించేదీ, ఆయుష్షునిచ్చేది, సంరక్షించేది మాత్రమే కాదనీ, సంసార జీవితాన్ని సుఖమయం చేసేది కూడా అనీ సుశ్రుతాచార్యుడి మతం. అన్నం ప్రాధాన్యతని ఇలా మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

అన్నానికి ‘భక్త’, ‘అంధ’, ‘ఓదన’, ‘భిస్సా’, ‘దీదివి’ అనే పేర్లున్నాయనీ, కొన్నిచోట్ల ‘కూరం’ అని కూడా అంటారనీ ‘భావప్రకాశ’ వైద్యగ్రంథంలో “భక్తమన్నం తథాంధస్య క్వచిత్కూరంచ కీర్తితం” అనే శ్లోకంలో పేర్కొన్నారు.

అంధ, కూరం శబ్దాలకు అన్నం అనే అర్థమే ఉందని ఈ వైద్యగ్రంథం చెప్తోంది. ఆష్టే సంస్కృత నిఘంటువు (పే. 129) లో అన్నం అంటే, ఒక జాతి ప్రజలు, ఆంధ్రులు అనే అర్థాలున్నాయి. ఆంధ్రులను అన్నం అనే పేరుతో పిలిచారన్నమాట! చావు లేని వారనే అర్థంలో అమృతాంధసులనే పదం కూడా కనిపిస్తుంది. ప్రోటో ఇండో యూరోపియన్ పదరూపాల్లో ‘అంధ్’ శబ్దానికి మనిషి

2. అప్పడాలు

పెళ్ళిళ్ళలో, అక్కటలో వచ్చినప్పుడు ఇళ్ళలో ఆడవాళ్ళు వినాయకుడి పూజచేసి పసుపుకొమ్ములు దంచడం, ఆ వెంటనే అప్పడాలు వత్తడం...మొదలు పెట్టేవారు .

ఇప్పుడంటే మిషను అప్పడాలు వస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు ఇరుగూపారుగూ ఆడవాళ్ళంతా ఒకచోట చేరి సామూహికంగా అప్పడాలు వత్తతూ సహకరించుకునేవారు.

అలా వత్తిన తెలుగు సాంప్రదాయపు అప్పడాలకే సుగుణాలుంటాయి.

మద్రాసు తరహా నూనెలో వేయించే అప్పడాలు రుచికి గానీ, గుణాలకి గానీ మన సాంప్రదాయపు అప్పడాలకు సరిరావు. ఈ తేడాని ముందుగా గమనించండి.

పెసరపప్పు, కందిపప్పు, మినపప్పులతో వేర్వేరుగా అప్పడాలు చేస్తుంటారు.

అప్పడాలలో అల్లం రసంగానీ, శొంఠి పొడిగాని కొద్దిగా చేర్చినందు వలన వాటికి చాలా సుగుణాలు పెరుగుతాయి. కడుపులో వాతాన్ని పెరగనియ్యవు. జీర్ణశక్తి పెంచుతాయి. - వీర్యపుష్టి, బలాన్నిస్తాయి. ఏ పప్పుధాన్యంతో అప్పడం చేస్తే దాని గుణాలన్నీ వాటికుంటాయి.

అప్పడాల్ని నూనెలో వేయించడం హానికరం.

నిప్పులమీద కాల్చండి. తేలికగా అరుగుతాయి. ఎంతో మేలు చేస్తాయి. లేదా పెనం మీద కాల్చండి. నెయ్యిగానీ నూనెగానీ రాసి పుల్కారొట్టే కాల్చినట్టు కాల్చిస్తే ఎక్కువ రుచిగా వుంటాయి.

నూనెలో వేయించిన అప్పడానికి అంత రుచి వుండదు. పైగా హానికరం నిప్పులమీద కాల్చిన అప్పడాలు పురుషత్వాన్ని పెంచుతాయని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెబుతోంది.

3. ఊరుగాయలు-ఊరుపండ్లు

అకస్మాత్తుగా అమ్మవారు ప్రత్యక్షమై, ఒక పాత్రలో ఆవకాయనీ, ఇంకో పాత్రలో అమృతాన్ని చూపించి, నరుడా ఏది కావాలి...? అనడిగితే ఆవకాయనే కోరేవాడు తెలుగు వాడు! ఊరుగాయ అంటే, మనకు అంత ప్రాణప్రదం.

“ఆలు ఫలములు వెడనీళ్ళు పానకములు నూరుబండ్లూరుగాయలు తైరుపొంటి...” అంటూ ‘ఘటికాచల మహాత్మ్యం’ కావ్యంలో తెనాలి రామకృష్ణదూ,

“ఊరుబిండ్లూరు గాయలు బజ్జల్ దధి పిండ ఖండములు నందార్పించెన్ దగన్” అని “రాజ శేఖర చరిత్ర”లో మాదయగారి మల్లన ఊరుగాయలను ప్రస్తావించారు. 17వ శతాబ్ది నాటి శివతత్వరత్నాకరం గ్రంథంలో కేలడి బసవరాజ ఐదు రకాల ఊరుగాయలనూ, 15వ శతాబ్ది నాటి కన్నడ గురులింగదేశిక రచన లింగపురాణంలో 50 రకాల ఊరగాయలనూ పేర్కొన్నట్టు కేటీ అచ్చయ్య హిష్టారికల్ డిక్షనరీ ఆఫ్ ఇండియన్ ఫుడ్ గ్రంథంలో ఉదహరించారు.

ఇప్పటికి 2,000 ఏళ్ళకన్నా ముందే, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మానవులు ఊరుగాయల్ని తినటం మొదలు పెట్టారు. పాత నిబంధన గ్రంథం (ఈశయ్య)లో దోసావకాయ ప్రస్తావన ఉందనీ, క్లియోపాత్రకు దోస ఊరుగాయ ఇష్టం అనీ చరిత్ర వేత్తలు చెప్తారు. దక్షిణాదిలో ఊరుగాయలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ ఊరుగాయలను తెలుగు తమిళ, మళయాళీలందరూ ఒకేతీరున పెట్టుకోవటాన్ని బట్టి, ఊరుగాయలను ఈ దేశంలో ద్రావిడులే వ్యాప్తిలోకి తెచ్చి ఉంటారని భావించవచ్చు.

మధ్యయుగాలలో ఆంగ్లేయులు ఊరుగాయల రుచిని పసిగట్టారు. పెకిల్లే అనే పేరుతో వాటిని పిలిచేవారు. 18వ శతాబ్దిలో భారతీయ ఊరుగాయలతో యూరోపియన్లకు పరిచయం పెరిగిన తరువాత పెకిల్లే పదం పికిల్ గా మారిందని వర్డ్ ఆరిజిన్ గ్రంథంలో పేర్కొన్నారు. కోపం వచ్చినప్పుడు మనం “ఉప్పుపాతరేస్తా” అన్నట్టే, బుద్ధి చెప్పటానికి ఇంగ్లీష్ వాళ్ళు "pickle" అంటారు.

సంస్కృతంలో సంధానిక అంటే A kind of pickle or sauce అని ఆష్టే (1621) నిఘంటువు పేర్కొంది. తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఊరుగాయ అనీ, కన్నడ భాషలో ఉప్పింకాయ అనీ అంటారు. “తుళు”లో ఉప్పడ్, గుజరాతీలో అధాను, గూండస్, చుండో పేర్లతో పిలుస్తారు. మరాఠీలో లోణచె, ఓలవణ పేర్లతో పిలుస్తారు. బెంగాలీ, హిందీ, ఉరుదూ, అస్సామీ భాషల్లో అచార్ అంటే ఊరుగాయ. ఇది పోర్చుగీసులకు సంబంధించిన పదం కావచ్చు. 1563లో పోర్చుగీసులు పచ్చి జీడిపప్పుని ఉప్పునీళ్ళలో ఊరవేసి మొదటగా ఒకరకమైన ఊరగాయని తయారు చేసి, దానికి అచార్ పేరు పెట్టారని కే టీ అచ్చయ్యగారు “భారతీయ ఆహార చరిత్ర నిఘంటువు”లో పేర్కొన్నారు. మలేషియా, థాయి, దేశాలలో మామిడి ఆవకాయని అచార్ అనే పేరుతో పిలవటం మొదలు పెట్టారట. ఇది పర్షియన్ పదం అని కొందరి భావన. హబ్బున్-జాబ్బున్ నిఘంటువు లాటిన్ పదం “అచిటేరియ” లోంచి ఇది ఏర్పడి ఉండవచ్చునని పేర్కొంది. స్పానిష్ అక్వా(చిల్లీ)లోంచి అచార్ ఏర్పడి ఉండవచ్చు కూడా!. ప్రాచీన అమెరికన్ రెడ్డిండియన్ భాషల్లో ఆక్సి, అహి, అచి

పదాలు పచ్చడినే సూచిస్తాయి. అచ్చడ్, అచర్, పచ్చడి పదాలు ద్రావిడ మూలంలోంచి పుట్టిన పదాలు కావచ్చు.

పళ్ళూ, కాయలూ, మాంసం దొరకని కాలంలో కూడా వాటిని కమ్మగా తినేందుకు ఈ ఊరుగాయ ప్రక్రియ ఉపయోగ పడుతుంది. రకరకాల కాయలను ముక్కలుగా తరిగి ఊరపెడతారు. కాబట్టి, ఊరుగాయ అయ్యింది. అలాగే, ఏదైనా పండుని ఊరబెడితే అది ఊరుపండు అవుతుంది. మాంసాన్ని ఊరబెడితే ఊరుమాంసం అనాలి. అయితే అన్నింటికీ ఊరుగాయ అనే పేరే వాడుతున్నాం.

ఊరుబెట్టటం అనేది ఒక ప్రక్రియ. తరిగిన ముక్కలకు ఉప్పు పట్టించి నిలవ బెడితే, ముక్కల లోంచి నీరంతా బయటకు వచ్చేస్తుంది. ఇది osmosis అనే ఊరుబెట్టే ప్రక్రియ. ఇలా నీటిని తీసేసిన క్యాబేజీని sauerkraut లేదా చౌక్రౌట్ అంటారు. చౌక్రౌట్ అంటే క్యాబేజి ఊరగాయ.

ఊరుగాయల్లో ఉత్తమమైనది ఉసిరికాయతో పెట్టిన ఊరుగాయ. దీన్నితొక్కుడు పచ్చడి, నల్లపచ్చడిఅని కూడా పిలుస్తారు. ఉసిరికాయ లోపలి గింజలు తీసేసి ఉప్పుకలిపి ఊరబెట్టి, ఈ ఊరుగాయను తయారు చేస్తారు. పాత ఉసిరి తొక్కు చింతకాయ తొక్కు, మామిడి తొక్కు అపకారం చేయకుండా ఉంటాయి. చింతకాయ, గోంగూర, మామిడికాయ, వెలక్కాయ, టమోటా, కంద, వంకాయ, దోస, నిమ్మ, కాకర ఇలా రకరకాల కాయగూరలతో లేదా పళ్ళతో ఊరుగాయలు పెడుతుంటారు. ఈ ప్రక్రియలో ఊరుగాయలు చాలా రోజులు నిలవుంటాయి. జాగ్రత్తగా జాడీలో వాసెన గట్టి ఆరు నెలలు బాగా మాగేలా చేస్తారు. ఎప్పటికప్పుడు కొద్దిగా ఇవతలకు తీసి, కొత్తిమీర, వగైరా కలిపి తాలింపు పెట్టుకొంటూ ఉంటారు. ఇలా పెట్టిన ఊరుగాయలు పేగులకు బలం ఇచ్చి విరేచనం అయ్యేలా చేస్తాయి. జీర్ణశక్తిని కాపాడతాయి.

బొప్పాయి, సొర, బీర, బూడిదగుమ్మడి, ద్రాక్ష, అరటి లాంటి కూరగాయలన్నింటితోనూ కమ్మని ఊరుగాయలు పెట్టుకోవచ్చు. కానీ ఇప్పుడు మనం ఊరుగాయలను పెడుతోన్న పద్ధతి వేరు. మిరపకారం కనుగొన్నతరువాత మనం అలవరచుకున్న పద్ధతి ఇది. ఇవి పులవబెట్టే ప్రక్రియలో పెడుతున్నవి. పులవబెట్టటం వేరు, ఊరబెట్టటం వేరు. మాగాయి ముక్కలలో నీరు తీసేసి, ముక్కలను ఎండించిన తరువాత మళ్ళీ ఆ ముక్కలను ఆ ఊటలోనే నానబెడుతున్నారు. ఎందుకంటే ఎక్కువ పులుపు రావాలని. పులుపు చాలకపోతే నిమ్మ రసం తెచ్చి కలపటం కూడా చేస్తున్నారు. ఇదంతా పులుపు మీద వెర్రి వ్యామోహం వలన కలిగిన ఒక వింత అలవాటు.

ఉబ్బరం కలుగదు.. శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది. పప్పుగా వండుకోవటానికి మిగిలిన పప్పుల కన్నా కందిపప్పు అనువుగా ఉంటుంది. రోగి బలాన్ని కాపాడ గలిగితే రోగ బలం తగ్గుతుంది. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో తినదగిన ఆహార పదార్థం ఇది. నీళ్ళ విరేచనాల వ్యాధిలోనూ, కలరా లాంటి వ్యాధుల్లోనూ, జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లోనూ కందిపప్పుని కమ్మగా పెట్టవచ్చు. కందిజావ లేదా కందికట్టులో దానిమ్మ గింజలు చేర్చి తాలింపు పెట్టుకొని తింటే రుచి కరంగా ఉంటాయి. పేగుపూతకు ఇది మంచి ఔషధం కూడా! శరీరతత్వాన్ని మృదువు పరుస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని ఆపుతుంది. గుండె జబ్బులున్న వారికి నిర్భయంగా పెట్టదగిన ఆహారపదార్థం. ఇది తినకూడని వ్యాధి లేదు. వేయించి వండుకుంటే మంచిది. ఆపరేషన్లు అయినవారికి కూడా తప్పకుండా పెట్టాలి! కందిపప్పును ఉడికించి తాలింపు పెట్టిన గుగ్గిళ్ళలో కొద్దిగా మిరియాలపొడిగానీ, ధనియాలపొడి గానీ కలుపుకొని తింటే మంచి ఉపాహారంగా ఉపయోగ పడుతుంది. కామెర్ల వ్యాధిలో కందిపప్పు మేలు చేస్తుంది. రక్తశుద్ధిని కలిగిస్తుంది.

కందిపప్పుని వేయించి పుట్నాల పప్పులాగా చేస్తారు. దీని సున్ని తేలికగా అరుగుతుంది. ఆరుద్ర, తన ఇంటింటి పజ్యాలలో కందిసున్ని- “నన్ను ముంచకపోతే నిన్నుముంచుతానంటుంది” అంటాడు. నెయ్యి వేసుకొని తింటే కందిసున్ని తేలికగా అరుగుతుంది. సాంబారుకు అలవాటు పడి తెలుగువాళ్ళు మన అమ్మమ్మల కాలం నాటి పప్పుచారుని మరచి పోతున్నారు. చింతపండు పరిమితంగా వాడితే కందిపప్పు ఎలాంటి అపకారం చేయదని మనవి. ఒక పూట మాంసం కూర కోసం రూ. 200 ఖర్చు చేయవలసి వస్తున్న పరిస్థితిని తప్పించేందుకు మాంసానికి ప్రత్యామ్నాయమైన కందులను మనం సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

5. గోధుమ అన్నం - అందరికీ లాభదాయకం

సింధూ నాగరికత క్రీస్తుపూర్వం 1750 దాకా సజీవంగా ఉందని చెప్తారు. అదే కాలంలో గోదావరి కృష్ణా నదుల పరీవాహక ప్రాంతంలో బార్లీ, గోధుమ, వరి, జొన్న, నువ్వులు, ఆవాలు, శనగలు, పెసలు, మినుములు, ఉలవలు మొదలైన ధాన్యాలను పండించారు. అయితే అదే కాలంలో ఇక్కడ తెలుగు నేల మీద కూడా గోధుమలను బాగా పండించారని “యాగ్రో ఇకో సిస్టమ్ ఆఫ్ సౌత్ ఇండియా” అనే గ్రంథంలో కె ఆర్ కృష్ణ పేర్కొన్నారు. మన ఆహార చరిత్ర గురించి మనం తెలుసు కోవటానికి ఈ గ్రంథం బాగా ఉపకరిస్తుంది. సింధువులతో తెలుగు నేలకు రాకపోకలు ఉండేవని, వాణిజ్య సంబంధాలు నడిచేవని చరిత్రకారులు చెప్తున్నారు. మధ్యధరా సముద్ర ప్రాంతం నుంచి చైనా వరకూ గల దక్షిణాగ్నేయ ఆసియా

ఎండించి మరపట్టించుకొంటే అత్యంత శక్తిదాయకంగా ఉంటాయి. గోధుమ మొలకలను గాంధీ గారు ఎక్కువగా ఇష్టపడే వారట. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో గాంధీజీ అనే పుస్తకంలో గాంధీ గారికి గోధుమ మొలకలను తెలుగు వారే పరిచయం చేశారని ఉంది.

6. చద్దన్నం అంటే పెరుగన్నమే

గోపాల కృష్ణుని చుట్టూ పద్మంలో రేకుల లాగ కూర్చుని గోపబాలురు చద్దన్నం తిన్నారని పోతన గారు వర్ణించాడు. ఆ చద్దన్నం ఎలాంటిదంటే, “మీఁగడ పెరుగుతో మేళవించిన చల్లి ముద్ద/డాపలి చేత మొనయ నునిచి/చెలరేగి కొసరి తెచ్చిన యూరుఁగాయలు/వ్రేళ్ళ సందులను దా వెలయ నిఱికి” ఇంట్లో నానా అల్లరీ చేసి తెచ్చుకున్న ఊరుగాయ ముక్కల్ని వేళ్ళతో పట్టుకొని మీగడ పెరుగు వేసి మేళవించిన చల్లి ముద్దలో నంజుకొంటూ తిన్నారని పోతన గారు వర్ణించారు. దీన్నిబట్టి చల్లి అంటే పెరుగన్నమేనని స్పష్టమౌతోంది. ఇక్కడ చలిది అనేది ‘చల్ల’కు సంబంధించినదనేగాని, పాచిపోయిందని కాదు. చలి బోనం లేక చల్లి బోనం అంటే పెరుగన్నమే!

గ్రామదేవతలకూ, అలాగే, దసరా నవరాత్రులలో అమ్మవారికీ చద్ది నివేదన పెట్టే అలవాటు ఇప్పటికీ కొనసాగుతోంది. చద్ది నివేదన అంటే, పెరుగు అన్నాన్ని నైవేద్యం పెట్టటం. ఇది శాంతిని ఆశిస్తూ చేసే నివేదన. గ్రామ దేవతలు ఉగ్ర దేవతలు. అందుకని ఆ ఉగ్రత్వం శాంతించటం కోసం చద్ది నివేదన పెడతారు. దధోదనం అంటే పెరుగన్నంలో మిరియాలు, అల్లం, మిర్చి వగైరా కలిపి తాలింపు పెట్టి తయారు చేసినది. దధోజనానికీ చలిదన్నానికీ తేడా ఈ తాలింపు దట్టించటంలో ఉంది.

కొత్తతరం నాగరీకులైన తల్లిదండ్రులకు చద్దన్నం అంటే, కూలి నాలి చేసుకొనేవాళ్ళు తినేదనే ఒక ఆభిజాత్యంతో కూడిన అపోహ బలంగా ఉంది. తెలుగు నిఘంటువుల్లో కూడా చల్లి అన్నం అంటే పర్యుషితాన్నం (stale food) - ఉదయాన్నే తినే పాచిన అన్నం అనే అర్థాన్ని ఇవ్వటం కూడా ఈ అభిప్రాయాన్నే కలిగించింది.

పొద్దున్న పూట టిఫిన్లు, మధ్యాన్నం పూట పలావులూ, బిరియానీలు, రాత్రి పూట బట్టర్ నాన్నూ. పొరోటీలూ తినటం ఒక గొప్ప అనుకొని జీవిస్తున్న ఈ ఆధునిక యుగంలో ఉదయాన్నే చద్దన్నం తినే వాళ్ళంటే చాలామందికి చిన్నచూపు ఉంది. అందునా, ప్రొద్దున పూట అన్నం తినకూడదన్నంత నిషేధాన్ని ఎవరికి వారే పెట్టుకొన్నారు.

చద్ది కథ ఇది! చద్దన్నం అని ఈసడించకండి. అలా ఈసడించటం మన అమాయకత్వానికి మాత్రమే సంకేతం అని గమనించాలి. ఏమాత్రం పోషక విలువలు లేని టిఫిన్లు పెట్టి పిల్లలను బలహీనులుగా పెంచకండి. చద్ది పెట్టండి. బల సంపన్నులుగా ఎదుగుతారు - శారీరికంగానూ, మానసికంగా కూడా! తెలివి తేటలు, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి.

“మంచుకొండల్లో పాలు తోడుకోవు. అందుకని, అక్కడ పెరుగు, దాన్ని చిలికిన మజ్జిగ దొరికే అవకాశం లేదు. కాబట్టి, కైలాసంలో ఉండే పరమ శివుడికి, మజ్జిగ తాగే అలవాటు లేకపోవటాన ఆయన నీలకంఠుడయ్యాడు. పాల సముద్రంలో ఉండే విష్ణుమూర్తికి కూడా మజ్జిగ దొరకవు కాబట్టే, ఆయన నల్లని వాడయ్యాడు! స్వర్గంలో ‘సుర’ తప్ప మజ్జిగ ఉండవు కాబట్టి, ఇంద్రుడు దుర్బలుడయ్యాడు. మజ్జిగతాగే అలవాటే గనక ఉంటే, చంద్రుడుకి క్షయ వ్యాధి, వినాయకుడికి పెద్ద పొట్ట, కుబేరుడికి కుష్టురోగం, అగ్నికి కాలేచే గుణం ఇవన్నీ వచ్చేవే కాదు” అంటూ, యోగరత్నాకరం వైద్య గ్రంథంలో ఓ చమత్కార విశ్లేషణ కనిపిస్తుంది. మజ్జిగ తాగేవాడికి ఏ వ్యాధులూ కలగవనీ, వచ్చిన వ్యాధులు తిరిగి తలెత్తకుండా వుంటాయనీ, విషదోషాలు, దుర్బలత్వం, చర్మరోగాలు, క్షయ, కొవ్వు, అమిత వేడి తగ్గిపోతాయనీ, శరీరానికి మంచి వర్చస్సు కలుగుతుందనీ దీని భావం. అక్కడ దేవతల కోసం అమృతాన్నీ, ఇక్కడ మానవుల కోసం మజ్జిగనీ భగవంతుడు సృష్టించాడట!

పెరుగులో కలిపిన పేల పిండిని కరంభం అంటారని ఋగ్వేదంలో ఉంది. మన్దం, కరమ్మం రెండూ ఒకటేనని ఆపస్తంభ సూత్రం(12-4-13) చెప్తోంది. నూనెలో వేసి వేయించిన వేపుడు పదార్థాన్ని అతిగా తిన్నందువల్ల పొట్టలో బాధ కలిగినప్పుడు దాన్ని తగ్గించుకోవటానికి కరంభం చేసుకొని తిన్నట్టు ఋగ్వేద వర్ణన(చూ. వేదములు-ఆయుర్వేదం:ముదిగొండ గోపాల రావు)కనిపిస్తుంది. ఉత్తరాది వారికి తొలినాటినుంచీ పెరుగు వాడకం ఎక్కువ. దక్షిణాదిలో చల్ల అంటే ప్రాణం. ఆఖరికి తెలుగు కృష్ణుడు కూడా మధురా నగరిలో చల్లలమ్మే అమ్మాయిల వెంటబడినట్టే వర్ణించారు మన కవులు.

చల్ల అనే పదం అత్యంత ప్రాచీనం మనకి. పూర్వ ద్రావిడ పదం 'సల్', పూర్వ తెలుగు భాషలో 'చల్' గానూ, పూర్వ దక్షిణ ద్రావిడ భాషలో 'అల్-అయ్'. గానూ మారినట్టు జి బ్రౌన్నికోవ్ "ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువు"లో పేర్కొన్నారు. పూర్వ ద్రావిడ 'సల్' లోంచి చల్ల(మజ్జిగ), 'చల్' లోంచి చల్ల (చల్లనైన) వేర్వేరు అర్థాల్లో వాడుకలోకి వచ్చాయి. ఈ తేడాని గమనించాలి. చలి పందిరి, చలివందిరి, చలివంద్రి, చలివెందర, చలివేంద్రము, చలివేందల, చలివేంద్ర ఈ పదాలన్నింటికీ త్రాగటానికి నీళ్ళు అందించే పందిరి అనే అర్థం. కానీ, మజ్జిగ ఇచ్చి దప్పిక తీర్చటం మన పూర్వాచారం. ఇప్పటికీ చల్ల లేదా మజ్జిగని మన పెద్దవాళ్ళు దాహం అనే పిలుస్తారు. చలివేంద్రాలంటే నీళ్లకుండలు కాదు, చల్లకుండలు పెట్టినవి!

ప్రధాన ద్రావిడ భాషలన్నింటిలో మజ్జిగ అనే పదం కూడా కనిపిస్తుంది. 'మచ్చికై' అని తమిళంలోనూ, 'మజ్జిగే' అని కన్నడంలోనూ పిలుస్తారు. ప్రాకృత భాషలో 'మజ్జి -అ' సంస్కృతంలో 'మార్జిత' అంటారు. మజ్జిగ పదమే సంస్కృతం తదితర భాషల్లోకి వెళ్ళేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువ. మనం మజ్జిగకిచ్చినంత ప్రాధాన్యత ఉత్తరాది వారు ఇవ్వరు. వారు పెరుగునే ఎక్కువ ఇష్ట పడతారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం పెరుగు కన్నా మజ్జిగే మంచివని సూచిస్తోంది.

మజ్జిగని నాలుగు రకాలుగా చేయవచ్చు. నీళ్ళు కలపకుండా, మీగడ తీయకుండా చిలికిన మజ్జిగని 'ఘోలకం' అంటారు. మీగడని తీసిన గట్టిపెరుగుని చిలికితే, అది మధితం అనీ, నాలుగో వంతు నీళ్ళు కలిపి చిలికినది 'తక్రం' అనీ, సగం నీళ్ళు కలిపి చిలికినది 'ఉదశ్విత్తం' అనీ పిలుస్తారు. మనం ఎక్కువగా తక్రాన్ని అంటే చిక్కని మజ్జిగని వాడుతాం. అందుకని మజ్జిగకు 'తక్రం' అనే పేరు స్థిరపడింది. ఇది అన్ని దోషాలనూ హరించేదిగా ఉంటుంది.

గేదె మజ్జిగకన్నా ఆవు మజ్జిగ ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి. చిలకటం వలనే మజ్జిగకు తేలికగా అరిగే గుణం, అరిగించే గుణం కలుగుతున్నాయి. అందుకనే పాలుకన్నా పెరుగు, పెరుగు కన్నా మజ్జిగ శ్రేష్టమైనవిగా ఉంటాయి. పెరుగును ఫ్రిజ్జు లోంచి తీసాక, బాగా చిలికి, కొద్దిగా వెచ్చచేసి గానీ చల్లదనం ఆరేవరకూ గానీ ఉంచి తాగితే, మేలు చేస్తాయి. తెలుగు వారు మజ్జిగతో అనేక వంటకాలు కూడా తయారు చేసుకొంటూ ఉంటారు.

★ పుల్లని మజ్జిగలో సగం పాలు కలిపి ఉంచితే, దాన్ని 'కూర్చిక' అంటారు.

★ మజ్జిగలో పాలు, బెల్లం తగినంత చేర్చి కాస్తే 'తేమనం' లేదా 'తిమ్మనం' అనే వంటకం తయారవుతుంది.

★ బెల్లానికి బదులుగా అల్లం. మిర్చి, కొత్తిమీర, ఇతర సంబారాలు వేసి కాస్తే, అది మజ్జిగ పులుసు. మజ్జిగ పులుసును 'మోరు' అనే పేరుతో పిలిచేవారని "గారెలు బూరెలు చారులు మోరులు" అని ఉత్తర రామచరితంలో ప్రయోగం ఉంది. బియ్యప్పిండి, అల్లం తదితర సంబారాలు చేర్చి ఉండలు కట్టి మజ్జిగ పులుసులో వేసి వండితే, 'మోరుండలు' అంటారు. వీటిని ఆవడల్లాగా తినవచ్చు.

★ మెంతులు తేలికగానూరి తాలింపు పెడితే అది మెంతి మజ్జిగ

★ మజ్జిగలో పంచదార లేదా తేనె కలిపిన పానీయమే లస్సీ! ఇది హిందీ లేదా పంజాబీ పదం కావచ్చు.

★ వేసవికాలంలో నిమ్మరసం, జీలకర్ర పొడి, ఉప్పు, పంచదార కలిపి పొదీనా ఆకులు వేసిన లస్సీ వడ దెబ్బ తగలకుండా కాపాడుతుంది. దీన్ని 'సిగరి' అంటారు. శిఖరిణి అనే సంస్కృత పదానికి ఇది తెలుగు రూపం కావచ్చు. చిక్కని మజ్జిగ అయితే లస్సీ అనీ, వెన్న తీసేసి, నీళ్ళు ఎక్కువ కలిపితే 'చాస్' అనీ పిలుస్తారు. టర్కీలో Ayran, ఆర్మీనియాలో Than, పర్షియాలో Doogh, ఆల్బేనియాలో Dhalle అనే పానీయాలు ఇలాంటివే! గుర్రం పాలతో kumiss అనే పానీయాన్ని మధ్య ఆసియా స్టెప్పీలు ఇష్టంగా తాగుతారట! పర్షియన్ Cacik అనేది మన మజ్జిగ పులుసు లాంటిదే! ఇందులో వెల్లుల్లి మషాలా బాగా కలిపి రొట్టెల్లో సంజుకొంటారు.

★ ఐర్లండ్ లో తినేసోడా ఉప్పు, మజ్జిగతో చేసిన రొట్టెలు దొరుకుతాయి. మనవాళ్ళు కూడా మజ్జిగలో బొంబాయి రవ్వ చేర్చి రవ్వట్టు చేస్తుంటారు.

మజ్జిగ నిండా సజీవమైన ఉపయోగ కారక లాక్టో బాక్టీరియా ఉంటుంది. పాలలో ఇది ఉండదు. మనం మజ్జిగచుక్కలు పాలలో కలిపి తోడు పెడుతున్నాం. ఆ మజ్జిగ చుక్కల్లో ఉండే అతి సూక్ష్మజీవులు పాలలో తమకు తాముగా పెరిగి పెద్ద కాలనీ ఏర్పరచు కుంటాయి. ఈ ప్రక్రియలో తోడుకున్న పెరుగుని చిలికితే మజ్జిగ తయారౌతాయి. నిజానికి పెన్సిల్లిన్ లాంటి 'యాంటీ బయాటిక్' ఔషధాలు కూడా బాక్టీరియానే కలిగిఉంటాయి. కానీ, అవి వ్యతిరేకంగా పనిచేయటం ద్వారా చెడు బాక్టీరియాను శరీరం ఎదుర్కొనే విధంగా పనిచేస్తాయి. యాంటీ బయాటిక్స్ లో ఉండే సూక్ష్మ జీవులకూ, మజ్జిగలో ఉండే సూక్ష్మ జీవులకూ చాలా తేడా ఉంది. ఇవి అనుకూలంగా పనిచేసి, శరీరాన్ని శక్తిమంతం చేయటం ద్వారా వ్యాధిని

ఎదుర్కొనేలా చేస్తాయి. అందుకని, మజ్జిగని 'ప్రో బయాటిక్ ఔషధం' అంటారు. మజ్జిగ ద్వారా ఈ మంచి సూక్ష్మ జీవులు ప్రేవులకు మేలు చేస్తాయి. విటమిన్లు తదితర పోషక విలువలను వంటబట్టేలా చేస్తాయి. జీర్ణప్రక్రియని సక్రమంగా ఉంచుతాయి. శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.

8. జొన్నన్నం - గొప్ప ప్రత్యామ్నాయం

జొన్నన్నం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పేదవాడి ఆహారం. ధనికుల్లో కూడా, స్థూలకాయం, రక్తపోటు, షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తరువాత, తిండి విషయంలో ధనిక బీద తేడా ఏముంటుంది? ఈ రోగాలొస్తే, రంభ కూడా ఏకులు వడికి, విష్ణువు పొలం దున్ని, మన్మథుడంతటి సుకుమారుడు కూడా జొన్నన్నం తిని జీవించాల్సిందే!

30 దేశాలలో 500 మిలియన్ల ప్రజలు జొన్నలను ప్రధాన ఆహార ధాన్యంగా తీసుకొంటున్నారు. సింధునాగరికత నడిచే కాలంలో కృష్ణా గోదావరి పరీవాహక ప్రాంతాలలో జొన్నల్ని బాగానే పండించారు. అయినా, జొన్నలంటే మనకు చిన్న చూపే! తెల్లన్నం తిన్నాక జొన్నన్నం తినాలంటే, శ్రీనాథుడు పడ్డ అవస్థలన్నీ పడాల్సి వస్తుంది.

తమిళంలో చోళమ్, చొణ్ణల్ అనీ, కన్నడంలో జోళా అనీ పిలిచే ఈ జొన్నల్ని సొన్న, జెన్న, జోనెల్... ఇలా ద్రావిడ భాషల్లో పిలుస్తారు. పర్షియన్ భాషలో జురత్, జురుత్ అంటారు. నాప అంటే జొన్నలు. నాపచేను జొన్న చేనే! నవ్వి నాపచేనే పండు తుంది అనే తెలుగు సామెతలో ఈ నాప పదం కనిపిస్తుంది. ఎండి, మోడయిన జొన్నమొక్క చిగిర్చినప్పుడు దాన్ని "నాము" అంటారు. పునరుజ్జీవ నాన్ని పొందిందని దీని అర్థం. "నిండారునాముతో బండి రక్కసుడు రాగుండియల్ బగులంగ జెండినాడు" అని కవి ప్రయోగం ఉంది. 'నిండారు నాము' అంటే శక్తిని తిరిగి పుంజుకోవటం. "దండిపైరు జొన్నలు" అంటే ప్రధాన ఆహారంగా ఉండే జొన్నలని! పక్కానికి రాని లేత జొన్నగింజల్ని ఊచబియ్యం అనీ, పిసికిళ్ళు అనీ పిలుస్తారు. ఇతర ధాన్యాల కన్నా ఇనుము, జింకు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి, జొన్నలు ఎక్కువ కేలరీలను పెరగనీకుండా శక్తినిస్తాయి.

కరువు కాలంలో పండి, అన్నార్తిని తీరుస్తాయి. తక్కువ నీరు, తక్కువ ఖర్చుతో ఇవి పండుతాయి. 2025 నాటికి 25% నీటి వనరులు తగ్గిపోతాయని అంతర్జాతీయ నీటి సంస్థ హెచ్చరిస్తోంది. జొన్నల్ని పండించటానికి, తినటానికి అలవాటు పడితే నీటి వనరుల్ని ఒక్కశాతం అయినా ఆదా చేయగలుగుతా

9. టిఫిన్లు - మంచికన్నా చెడే ఎక్కువ

బందరులో బిపిన్ చంద్రపాల్ గారు వచ్చాడని కృష్ణాపత్రిక సంపాదకులు ముట్నూరి కృష్ణారావు ఆయన గౌరవార్థం విందు చేసి, ఆవడలు కాఫీ ఇస్తే, వాటిని సేవించిన బ్రాహ్మణులకు కుల వెలి శిక్ష పడినంత పని అయ్యిందని అయ్యదేవర కాళేశ్వరరావు గారు తన జీవిత చరిత్రలో వ్రాశారు. అంటే 1907 దాకా టిఫిన్లు చేయటం, కాఫీ అనే మాదక ద్రవ్యం సేవించటం మనకు తెలీదనీ, ఈ అలవాట్లన్నీ 1920 తరువాతనే తెలుగు ప్రజలకు అలవాటయ్యాయనీ అర్థం అవుతోంది.

/// ఆరోగ్యం కోసం ఆహారం ///

తేలికపాటి బ్రేక్ ఫాస్ట్ కీ, రాత్రి ఘనాహారానికీ (సప్పర్) మధ్యలో తీసుకునే అల్పాహారాన్ని ఇంగ్లీషు పామరజనులు 'టిఫింగ్' అన్నారు. ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్పాలకు టిఫింగ్ అనే మాట వర్తించడం అలా మొదలయ్యింది. టిఫిను, టిపను, టిఫినీ ఇలా తెలుగు ప్రజల నాలుకులమీద నలిగి, 'టిఫిన్' అయ్యింది. భారతదేశంలో కొత్త అర్థాన్ని సంతరించుకున్న ఆంగ్లపదం ఇది. ప్రామాణిక ఆంగ్ల భాషలో 'లంచ్ (మధ్యాహ్న భోజనం)'కి ఇది పర్యాయపదంగా ఉండేదన్నమాట! ఆంగ్లేయుల దృష్టిలో లంచ్ అంటే స్వల్ప భోజనం. ఘనంగా ఉండేది వారికి రాత్రి భోజనం. ఇలా మొదలైన ఈ టిఫింగ్ లేదా టిఫిన్ ప్రధాన ఆహారానికన్నా భిన్నమైనదాన్ని తేలికగా తీసుకోవటం అనే అర్థంలో వ్యాప్తిలోకి వచ్చి, అది భారతీయ సాంప్రదాయం అన్నంతగా చొచ్చుకొచ్చింది.

శ్రీనాథాదులు ఇడ్లెను, అట్టు, దోసియ, ఉప్పిడి లాంటి వంటకాలను భోజనంతో పాటు వడ్డించినవనే పేర్కొన్నారు గానీ, ఉదయం పూట టిఫిన్ లాగా తినేవని వ్రాయలేదు, తక్కిన సమయంలో సరదాగా తినేందుకు, ఉక్కెరలు, సేవియలు చక్కిలాలు, చేకోడిలు చెప్పారుగానీ, ఇడ్లీ అట్టు లాంటివి అలా తింటారని చెప్పలేదు. ఆఖరికి అట్లతద్దీ నాడు కూడా ఉదయాన్నే లేచి, కందిపచ్చడి, పచ్చి పులుసు, పొట్లకాయకూర లాంటివే తింటారు. మధ్యాహ్నమో, సాయంత్రమో అట్లు పోసి ముత్తైదువలకు వాయనం ఇస్తారు.

మన సంస్కృతి టిఫిన్ల వ్యవస్థకు అనుకూలమైనది కాదు. రోజుకూలీకి వెళ్ళే శ్రామికుడు కూడా శక్తిదాయకమైన అన్నం తినటం మానేసి, రెండిడ్లీ సాంబారుతో పనికి వెళ్ళి పోతున్నాడు. అందువలన శక్తి చాలక పని సమర్థతను కోల్పోతున్నారు. ఒకప్పుడు మహాస్తూపాలు నిర్మించాలంటే తెలుగు వారేననే జాతీయ స్థాయి ఘనకీర్తి ఉండేది. ఇవ్వాళ అలాంటిది ఉన్నదా...? ఇదీ జాతికి జరిగిన నష్టం. హోటళ్లలో టిఫిన్ తినటమే గొప్ప అనే అభిప్రాయమే ఒక దురదృష్టం.

బొంబాయి మహానగరంలో ఉద్యోగం ఒక చోట, నివాసం మరోచోట కావటంతో ఉదయాన్న దూటీకి వెళ్ళేప్పుడే మధ్యాహ్న భోజనం క్యారియర్ కట్టుకు వెళ్లటానికి అవకాశం లేక పోవటాన అక్కడ డబ్బావాలా లేదా టిఫిన్ వాలా అనే క్యారియర్ వ్యవస్థ మొదలయ్యింది. ఎవరింటి దగ్గర నుంచి వాళ్ళకి మధ్యాహ్నానికి భోజనం క్యారియర్లు తెచ్చి అందించే విధానం ఇది. మధ్యాహ్న భోజనాన్ని తెచ్చే డబ్బాని టిఫిన్ బాక్స్, టిఫిన్ క్యారియర్ అన్నారు. ఎటుతిరిగీ మహారాష్ట్రలకు భోజనం అంటే చపాతీలు, పుల్కాలే కాబట్టి, చపాతీ పూరీ లాంటి వాటిని టిఫిన్ అనడం ఒక ఆచారం అయ్యింది. అది చూసిన తెలుగు వాళ్ళు వరి అన్నం కన్నా

భిన్నమైన ఆహారాన్ని టిఫిన్ అనడం మొదలు పెట్టారు. బొంబాయిలో టిఫిన్ అంటే మధ్యాహ్న భోజనం అనీ, తెలుగులో టిఫిన్ అంటే 'అల్పాహారం' అనే అర్థాలు అలా స్థిరపడ్డాయి. రెంటికీ ఉన్న తేడా ఇది! క్రమేణా టిఫిన్ సెంటర్లు, టిఫిన్ హోటళ్ళు తెలుగు నేల మీద విస్తృతంగా ఏర్పడటం మొదలు పెట్టాయి. ప్రొద్దుట పూట ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా వగైరా పదార్థాలను తిని తీరాలనే రూలు ఏదో వేదోక్తం అన్నంతగా మనం టిఫిన్లకు అలవాటు పడటం మొదలు పెట్టాం.

డైటింగూ, ఆరోగ్య స్పృహల పేరుతో రాత్రిపూట అన్నం మానేసి తేలిక పాటి ఆహారం తీసుకొంటున్నామనే భ్రమలో బట్టర్ నానులూ, విపరీతమైన మషాలాలు, నూనెలూ కలిగిన కర్రీలు తినటానికి అలవాటు పడుతున్నాం. చివరికి ఇదే తెలుగు సంస్కృతి అని ఎక్కడ అనవలసి వస్తుందోనని భయమేసేలా ఉంది పరిస్థితి.

ఆహారంలో తెలుగు దనాన్ని వదులుకొంటున్నాం. ఆహారంలో ఆరోగ్యంతో పాటు స్వారస్యాన్ని, రుచినీ, మాధుర్యాన్నీ కోల్పోతున్నాం. అలనాటి ఆహారాల అందమైన తెలుగు పేర్లను మనం వదిలేశాం. ఏ హిందీ పేరో ఇంగ్లీషు పేరో పెడితే గొప్ప అనుకునే మస్తత్వాన్ని పెంచుకుంటున్నాం. అందమైన పేర్లు మార్చేసి, చంచం జంజం లాంటి పేర్లు పెట్టడం వలన గొప్పవాళ్లం అవుతామనుకోవటం పొరబాటు. బదులుగా మనం సంస్కృతిని కోల్పోతున్నాం. అనారోగ్యాన్ని కొని తెచ్చుకొంటున్నాం.

10. నెయ్యి

మనం తీసుకొంటున్న ఆహార పదార్థాలలో బ్రహ్మ పదార్థాలు, విశ్వామిత్రుడి సృష్టి అనదగిన వెన్నో ఉన్నాయి. మనలో ఆరోగ్య స్పృహ తగ్గి పోతున్న కొద్దీ వీటి సంఖ్య మరింతగా పెరుగుతూ పోతోంది. పాలు, పాలు కావు-నెయ్యి, నెయ్యి కాదు. నూనె, నూనె కాదు. తేనె, తేనె కాదు. ప్రకృతి సిద్ధంగా ఉత్పత్తి అయ్యేవి కూడా కృత్రిమం అయిపోతున్నాయి. కల్తీదారులు ఇంతగా బరితెగించటానికి మనలో పెరిగిపోతున్న వ్యామోహాలు కొంత వరకూ కారణం అవుతున్నాయి. స్వీట్ షాపుకు వెడితే నీలం రంగు కారప్పుస, బూందీ, పకోడీలు అమ్ముతున్నారు. హోటలుకు వెడితే, ఆకుపచ్చరంగు కలిపిన పాలక్ లాంటి కూరలు వడ్డిస్తున్నారు. ఇదెక్కడి అన్యాయం అనడిగితే ప్రజలు ఇలా వండితేనే తింటున్నారని సమాధానం చెప్తున్నారు. ఆఖరికి వడియాలకూడా రంగులేమిటండీ...? ఇది ఈ యుగంలో బ్రతుకుతున్న మన దౌర్భాగ్యం...అంతే!

121

తెలుగులో పైరు, పచ్చ అనే పదాలకు 'పెసర' శబ్దమే మూలంగా కనిపిస్తుంది. 'పయరు చేను' అంటే పెసర చేను. కాల క్రమంలో పంట చేలన్నింటికీ తెలుగులో పైరు శబ్దమే విస్తరించింది. ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువు(394) తమిళ, మళయాళాలలో 'పయరు', తుళు భాషలో 'పడెంగి' పర్షి భాషలో 'పయరుల్', తెలుగులో 'పెసలు' సమానార్థకాలని పేర్కొంది. కొలమి. గడబ, నాయికి భాషల మూల భాషలలో 'పెసల్' పదం కనిపిస్తుంది.

క్రీ.స్తు పూర్వం 6వ శతాబ్దిలో పెసర పంటని కొత్తగా గంగా మైదానాలలో ప్రవేశ పెట్టినట్టు హిష్టరీ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ ఇన్ ఇండియా(క్రీ.శ 1200వరకూ) అనే గ్రంథంలో, వినోద్ చంద్ర శ్రీవాత్సవ (పుట.369) రాశారు. అంతకు పూర్వమే దక్షిణాదిలో, డెక్కన్ భూభాగంలో పెసర పంట ఎప్పటినుంచీ ఉన్నదో నిర్ణయించవలసి ఉంది.

పెసలు ఆకుపచ్చగా గానీ కొంచెం నలుపు రంగులోగానీ ఉంటాయి. నలుపు పెసలు శ్రేష్ఠం అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. త్రిదోషాలను పోగొట్టి శరీరాన్ని సమస్థితికి తీసుకొస్తుంది. రుచికరంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వాతాన్ని హరిస్తాయి. శరీరానికి తేలిక దనాన్ని ఇస్తాయి. తేలికగా అరుగుతాయి. షుగరు వ్యాధిలో మేలుచేసేవిగా ఉంటాయి. ప్రొటీన్లు, కార్బియం, ఫాస్ఫరస్, ఇంకా కొన్నివిటమిన్లు కలిగిన మంచి పోషక విలువలున్న ఆహార పదార్థం ఇది.

చైనాలో దీన్ని లుడౌ అని పిలుస్తారు, మనకన్నా చైనా వాళ్ళు దీన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. వేడిని తగ్గిస్తుందని వడదెబ్బ కొట్టినప్పుడు, చెమట కాయలు, దురదలు దద్దుర్లు వచ్చినప్పుడు దీన్ని వాడిస్తారు. ఆహారంలో విష దోషాలు ఏర్పడినప్పుడు ఇది విరుగుడుగా పని చేస్తుందని చైనీయులకు ఒక నమ్మకం. కాలిన గాయాలతోనూ, ఎప్పటికీ మానని పుళ్ళతోనూ బాధపడుతున్నవారికీ, ఆపరేషన్లు అయిన వారికీ చైనీయులు తప్పనిసరిగా పెసలు వండి పెడతారు.

నీళ్ళ విరేచనాలు, రక్త విరేచనాలు పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, వైరస్ సంబంధ వ్యాధులున్న వారికి పెసరతో వంటకాలు చేసి పెట్టాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం కూడా చెబుతోంది. మనవాళ్ళు ఏ కారణంచేతో పెసరని చీము పట్టేదని దూరంగా ఉంచుతున్నారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఇలాంటి నిషేధాలేవి చెప్పలేదు. పైగా తప్పనిసరిగా వండి పెట్టాలని సూచించింది

చింతపండు వెయ్యని పప్పుచారుని 'కట్టు' అంటారు. పెసరపప్పుకు ఎనిమిది రెట్లు నీళ్ళుపోసి సగం నీళ్ళు మిగిలేంత వరకూ మరిగించి తాలింపు పెట్టి కట్టుని తయారు చేస్తారు. పొయ్యిమీంచి దింపిన తర్వాత దానిమ్మ గింజలు, ద్రాక్ష, టమోటా లాంటివి కొద్దిపాటి పులుపు కోసరం కలిపి అన్నంలో ఆధరవుగా పెసర కట్టుని తీసుకోవచ్చు. రాత్రిపూట తేలికగా అరిగేందుకు ఇది బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. పెసరకట్టుని చైనా వాళ్ళు తీపి కలిపి అతి చల్లగా తాగుతారు. మూంగ్ బీన్ సూప్ అని ఇంగ్లీషు పేరు పెడితే మనంకూడా ఇష్టంగానే తాగుతాం. పెసరకట్టు అనగానే ముక్కు మూసుకొని పక్కన పెడతాం.

పెసర పప్పు, బియ్యం కలిపి అన్నం వండి, మిరియాలు, జీలకర్ర నేతిలో వేయించి కలిపి కమ్మగా తాలింపు పెట్టిన వంటకాన్ని పెసర పులగం అంటారు. ఇది చలవ చేస్తుంది. విరేచనాల వ్యాధిలోనూ, అన్ని వాత వ్యాధుల్లో, కంటి వ్యాధుల్లో ఔషధంగా ఉపయోగ పడుతుంది. మనం ఇష్టంగా తినే ఇడ్లీ కన్నా ఎక్కువ మేలుచేసే పోషక పదార్థం పెసలు. దీనితో వండిన 'పులగం' అంటే మనం తినం కాబట్టి, 'కటుపొంగలి' అని ఏ అరవ్వాళ్ళ వంటకమో అనిపించేలా హోటళ్ళవాళ్ళు వడ్డిస్తుంటారు.

14. మినప్పప్పుతో వంటకాలు మంచీచెడూ

మినుముల పుట్టుక భారత దేశంలోనే జరిగిందని వృక్ష శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం. తెలుగువారి తొలినాటి పప్పు ధాన్యాలలో మినుములు ఒకటి. కౌటిల్యుడు అర్థశాస్త్రంలోనూ, చరకుడు చరక సంహితలోనూ 'ఉరద్,' 'మాష'

పేర్లతో వీటిని ప్రస్తావించారు. ఆయుర్వేదంలో మాష కి ప్రాధాన్యత ఎక్కువ. మహామాష తైలం లాంటి ప్రసిద్ధ ఔషధాలున్నాయి. మినుము పేరు చెప్పగానే ఆయుర్వేద వైద్యులకు మాంసధాతువును పెంపొందింపచేసే పప్పుధాన్యంగా మినుములు గుర్తుకొస్తాయి! లైంగిక పరమైన ఉద్దీపనాన్ని కలిగించే గుణం దీనికి ఉంది. అందుకే, ఉడ్డులు అనే పేరు వీటికి ఏర్పడింది. నల్లని పొట్టు తీయగానే తెల్లని చాయ బైటపడుతుంది కాబట్టి పొట్టు తీసిన పప్పుని చాయపప్పు అంటారు.

మినుములు, ఎనువులు (నువ్వులు), ఇనుము, ఎనుము(గేదెలు), వీటన్నింటి లోనూ 'నల్లగా ఉండేవి' అనే అర్థమే ప్రధానంగా కనిపిస్తుంది. ఉడ్డుపప్పు, ఉడ్డులు అని కూడా వీటిని పిలుస్తారు. ఉద్ది అనే తెలుగు దేశ్య పదానికి- ఈడు, జోడు, జత అనే అర్థాలు కనిపిస్తాయి. రెండుబద్దలను జతపరచిన పప్పు ధాన్యం అనే అర్థంలో 'ఉద్ది' కనిపిస్తుంది. ద్విదళ-బైదళ-బేడ లాగానే, 'ఉద్ది'కూడా రెండు బద్దలు కలిసిన గింజ. మరాఠీలో 'ఉడద్', సంస్కృతంలో ఉరద్ అంటారు. తమిళంలో ఉలుంతు అనీ, కన్నడంలో ఉద్దిన బేలీ అనీ అంటారు

పాళీ భాషలో మినుము అనే పదం మీ-డిల్, మిండిల్ గా మారిందని (DEDR4862) చెప్తోంది. రుబ్బిన మినప్పిండిని 'ఇడి'అనీ, ఇడితో వండేది కాబట్టి 'ఇడిలీ(ఇడ్లీ)' అనీ దీనివలనే పిలిచివుండవచ్చు. అప్పడం, అప్పచ్చి, పప్పు, గారె,వడ, వడియం, ఊరుబిండి, పగుడి, సున్నిపొడి, సున్నిపిండి, సున్నుండలు, చక్కిలాలు, కారప్పుస, పాలతారికలు, పునుగులు ఆఖరికి జిలేబీ కూడా మినప్పిండితో తయారయ్యేవే!

సంస్కృతంలో మాష అంటే మినుములు. ఇంగ్లీషులో 'బ్లాక్ గ్రామ్' అంటారు. 'గ్రామ్' అంటే చాలా తక్కువ బరువైనదని! మినప గింజంత బరువుని, మాషయెత్తు అని మనం పిలిచినట్టే, మినుమంత బరువుని 'గ్రాము' అని ఇంగ్లీషులో పిలిచారు. రెండూ ఒకే పద్ధతిలో ఒకే అర్థం ఏర్పడటం కాకతళీయమేనా...? మినుముల్లాంటి ఆకారంలో కురుపులు కలుగుతాయి కాబట్టి, మాష శబ్దాన్ని బట్టి, మసూరి, మసూరిక లేదా మశూచికా పేర్లు ఏర్పడ్డాయి.

తీపి రుచిని, స్నిగ్ధ గుణాన్నీ కలిగి ఉంటాయి కష్టంగా అరిగే స్వభావం వీటిది. అల్లం కొత్తిమీర, జీలకర్ర, మిరియాలు ఇలాంటివి జీర్ణ శక్తిని పెంచుతాయి కాబట్టి, జీర్ణశక్తి మందంగా ఉండే వారు, మినప్పిండింతో వంటకాలు వీటితో కలిపుడ వండుకోవటం మంచిది. గారెల్ని అల్లం పచ్చడితో తినమనేది ఇందుకే! నిజానికి మినుములు వాతాన్ని తగ్గించి వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తాయి. సున్నుండల ప్రయోజనం ఇదే! లైంగిక శక్తిని, ఆసక్తిని పెంపొందింపచేస్తాయి. ఉప్పుల గొప్ప

15. రాగి సంకటి తిరుగులేని ఆహారం

రాగుల్ని ఫింగర్ మిల్లెట్ అంటారు. ఇది ఆఫ్రికా జాతి మొక్క. ఎల్యుజైన్ కొరచానా అనేది దీని వృక్ష నామం. ఆఫ్రికా, ఆసియా దీని ఉత్పత్తి స్థానాలు. భారత దేశం ఎక్కువగా పండిస్తోంది. అన్ని రకాల ఉష్ణోగ్రతలకూ తట్టుకో గలిగే మొక్క. కర్ణాటక రాష్ట్రం దీని ఉత్పత్తికి ప్రసిద్ధి. తెలుగు వాళ్ళు తైదులు, తయిదలు. తవిదలు అని పిలుస్తారు.

రాగులను మొక్క గట్టి ఎండించి మరపట్టించుకుంటే ఆ పిండిని రాగి మాల్ట్ అంటారు. మొక్క గట్టినందువల జీవనీయ విలువలు ఇందులో పెరుగుతాయి. రాగి సంకటి, రాగి ఉప్పా, రాగి అట్టు, రాగి పూరి, రాగి చపాతి, రాగి పకోడీ అన్నీ రాగి మాల్ట్ తో చేసుకోవచ్చు. రాగి మాల్ట్ తో చేసిన సంకటి శరీరానికి దృఢత్వాన్ని ఇస్తుంది. రాగి సంకటిలో మనం వండుకున్న కూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి ఏదయినా కలుపుకొని తినవచ్చు.

మహారాష్ట్రలో భాక్రీ, ఉత్తర కర్ణాటకలో భక్రీ అనేవి రాగి రొట్టెలు. పుల్కాలాగా కాల్చుకొని తింటారు. రాగి అట్టుని పోలెలు అంటారు. నేపాల్ లో రాగి పిండిని గట్టిగా ఉడక పెట్టి, అన్నం కలుపుకున్నటు కూరలు వగైరా కలుపుకొని తింటారు. డీడ్ అనే వంటకంగా వాళ్ళు పిలుస్తారు.

శిలాజాలుగా మారిన శనగలు దొరికాయి. అవి 'ద' అక్షరం ఆకారంలో ఉండే శనగలకు దగ్గరగా ఉండటంతో వాటి ప్రాచీనత లోకానికి వెల్లడయ్యింది.

నానబెట్టి సాతాళించిన శనగలను గుళ్లలో దేవుడి ప్రసాదంగా పెడతారు. పేరంటాలకు, శుభకార్యాలకు తెలుగువారు శనగలను నానించి వాడతారు. ఇవన్నీ శనగలు మన ప్రాచీన ధాన్యాలలో ఒకటి అనటానికి సాక్ష్యం. నవధాన్యాలలో శనగలు కూడా ఉన్నాయి. తొమ్మిది ధాన్యాలను తొమ్మిది గ్రహాలకు అంకితంగా భావిస్తారు. శనగలు బృహస్పతికి ప్రీతిపాత్రంగా అర్పిస్తారు.

చణకము, సనగలు, శనగలు, సెనగలు, సనగలు, సనిగలు అనే పేర్లతో వీటిని తెలుగులో పిలుస్తుంటారు. చిన్నగింజగా ఉన్న వాటిని . వీటిని, చిత్రి శనగలు, దేశీ శనగలు, నల్ల శనగలు, చోళాలు అని కూడా అంటారు. తమిళ భాషలో కటలై, తుళు-కన్నడ భాషల్లో కడలె అంటారు. సైసర్ ఆరియంటం అనేది దీని వృక్షనామం. చన, చెన్నా అని హిందీ ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు. సంస్కృత "చణక" పదం తెలుగులో శనగ, హిందీలో చెనా అనే పేర్లకు మూలం కావచ్చునని పండితులు చెప్తారు.

ఇవి భారత ఉపఖండంలోనూ, ఇథియోపియాలోనూ, మెక్సికోలోనూ పండుతాయి. దీనికి బెంగాల్ గ్రామ్ అనే ఇంగ్లీషు పేరు భారతదేశంలో మాత్రమే కనిపిస్తుంది. తక్కిన ప్రపంచం అంతా 'చిక్పీ' అని పిలుస్తారు! చికెన్'పాక్స్ లేక చిన్నమ్మవారు వ్యాధిలో శనగగింజ ఆకారంలో పొక్కులొస్తాయి. చిక్' పీ అనే పేరును బట్టి ఆ వ్యాధిని చికెన్'పాక్స్ అన్నారు. అంతేగానీ, చికెన్'పాక్స్ కి, చికెన్ కి ఏ సంబంధం లేదు. అది chich అనే ఫ్రెంచి పదంలోంచి వచ్చిందని ఆక్స్ ఫర్డ్ నిఘంటువు పేర్కొంది.

శనగపప్పుని శనగబేడలనీ, బేడపప్పు అనీ పిలుస్తారు. శనగలు ద్విదళ బీజాలు కాబట్టి, బైదళం (ద్విదళంవరెండు పప్పు బద్దలు) అనే పదం, బయిదళం, బద్ద, బేడ పదాలకు దారితీసి ఉంటుందంటారు. కందిబేడ, పెసరబేడ, శనగబేడలు ఇలా ఏర్పడ్డాయి. మెడిటేరియన్ ప్రాంతాలలో ఎక్కువగా పండే గుండ్రటి శనగల్ని బరాణీ శనగలనీ, బొంబాయి శనగలనీ, కాబూలీ శనగలనీ అంటారు. అమెరికాలో గార్బంజో శనగలుగా ప్రసిద్ధి. వీటిలో ఫైబర్ తక్కువగా ఉంటుంది. పైగా ఇవి పురుషత్వాన్ని తగ్గిస్తాయని వైద్య గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి. ఆరోగ్య పరంగా నల్లశనగల గుణాలు ఈ గుండ్రటి శనగలకు లేవు. ఇవి షుగరు వ్యాధి ఉన్నవారికి మేలే చేస్తాయని ఇటీవలి

శనగలకు సంస్కృతంలో హరిమంథ, సకలప్రియ అనే పర్యాయాలు కూడా ఉన్నాయనీ, వేడినీ రక్త దోషాలనీ తగ్గిస్తాయనీ, వాతాన్ని బాగా పెంచుతాయనీ భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథం పేర్కొంది. కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధత కలుగుతాయి. పుట్నాల పప్పు లేదా వేయించిన శనగపప్పు కూడా ఇదే గుణాలు కలిగి ఉంటుంది. నానబెట్టి, కొద్దిగా మొలకలొచ్చాక ఆ శనగలను సాతాళించుకుని తింటే ఎక్కువ గుణకరంగా ఉంటాయి. శనగపప్పు, శనగపిండి, శనగలు వీటిని చాలా పరిమితంగా వాడటమే మంచిదని భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథం హెచ్చరిస్తోంది.

సజ్జకం అనే తెలుగు పదానికి మనోహరమైన అని అర్థం. సజ్జలు అలాంటివనే అర్థంలో ఆ పేరు వచ్చి ఉండాలి. సంస్కృతంలో సర్జః అంటారు. దీన్ని బట్టే సజ్జ అనే పదం ఏర్పడి ఉండవచ్చు.

సజ్జలంటే కోళ్ళకు, పశువులకూ మేతగాపెట్టేవనే దురభిప్రాయం మనలో చాలామందికి ఉంది. అది అపోహ అనీ, మనుషులు తిని తీరవలసినవనే భావన కలిగించవలసిన బాధ్యత సామాజిక కార్యకర్తల మీద ఉంది. తక్కువ నీరు, తక్కువ సారవంతమైన నేలల్లో కూడా ఇవి బాగా పండటంతో, గోధుమలు, వరీ పండని చోట వీటిని పండిస్తున్నారు. అలా ఆపద్ధర్మంగా పండించటాన్ని ఫోర్డ్ ప్రొడక్షన్ అంటారు. నిజానికి, సజ్జమొక్కలు మొలిచిన నేల సారవంత మౌతుందని శాస్త్ర వేత్తలు చెప్తున్నారు. సోయా పంటలకు చీడపీడలు సోకకుండా, భూమి లోంచి

మొక్కలోకి ప్రవేశించే కొన్నిరకాలపురుగులు (నెమటోడ్స్) రాకుండా ఉండేందుకు సజ్జల్ని అంతరపంటగా వేయటం మంచిదనేది శాస్త్రవేత్తల సలహా!

“పెంసీడియం టైఫాడియం” అనే వృక్ష నామం కలిగిన సజ్జలు మనకు ఎక్కువగా పండుతున్నాయి. వీటిని పెరల్ మిలెట్, ఇటాలియన్ మిలెట్ అని కూడా అంటారు. అమెరికాలో పిల్లితోక ధాన్యం - Cat Tail Millet అంటారు. యూరప్ లో క్యాండిల్ మిలెట్ అనే పేరు ఎక్కువ వ్యాప్తిలో ఉంది. సజ్జచేను దగ్గరికి వెళ్ళి చూస్తే, సజ్జకండెలు నిలబెట్టిన కొవ్వొత్తుల్లా ఉంటాయని ఈ పేర్లు వచ్చి ఉంటాయి. ఇంగ్లీషు వాళ్ళు సజ్జల్ని బాడీ బిల్డింగ్ సీడ్స్ అని పిలవడాన్ని బట్టి ఈ ధాన్యం ప్రాముఖ్యత అర్థం అవుతోంది. దేహదారుధ్యానికి, ధాతు వృద్ధికి, శక్తికి ఉపయోగపడతాయని! ప్రస్తుతానికి చవకగానే దొరుకు తున్నాయి. అందుకని సజ్జలతో రకరకాల ఆహార పదార్థాలు తయారుచేసుకొని తినటం ప్రత్యేకంగా అలవరచు కోగలగాలి. .

మొలకెత్తిన సజ్జల పిండిని సజ్జమాల్ట్ అంటారు. మొలకెత్తిన తరువాత సజ్జల్లో ప్రొటీను అనేక రెట్లు వృద్ధి చెందుతుంది. అందుకని సజ్జ మాల్టు వాడకమే శ్రేష్ఠం. బియ్యప్పిండితోనూ, గోధుమపిండితోనూ చేసుకునే వంటకాలన్నింటిని సజ్జ పిండితో కూడా చేసుకోవచ్చు.. విటమిన్లు, మినరల్స్ ప్రొటీన్లు ఎక్కువగానూ, కేలరీలు తక్కువగానూ ఉండే సజ్జ మాల్ట్ ఎక్కువ ప్రయోజనకారి అని మనం గుర్తించాలి.

సజ్జప్పాలు అంటే సజ్జ పిండితో చేసే భక్ష్యాలే! కానీ మనం మైదాపిండి, బొంబాయిరవ్వలతో చేస్తున్నాం. పేరుమాత్రం అదే గాని గుణాలు వ్యతిరేకంగా ఉంటాయి కదా...! సజ్జ బూరెలు, సజ్జ గారెలు, సజ్జ చక్కిలాలు, సజ్జ చేకోడిలూ అన్నీ సజ్జ పిండితో చేసుకోవచ్చు. సజ్జపాయసం, సజ్జ జావతో చేసిన సూపు సజ్జ రవ్వ ఉప్పొ తేలికగా అరుగుతాయి.

సజ్జల్లో ప్రొటీను, రాగుల్లో కేల్షియం ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి, ఈ రెండింటినీ కలిపి వాడుకొంటే వరి అన్నానికి నిజమైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా శరీరానికి అందించగలుగుతాం. రెండూ మొలకెత్తించటానికి అనువుగా ఉండే ధాన్యాలే! మొలకెత్తిన ధాన్యం మరింత తేలికగా అరుగుతాయి! సజ్జల్ని పశు పక్ష్యాదులకే కాదు, పిల్లాజెల్లలకూడా పెట్ట దగినవి. స్థూలకాయం, పెద్ద బొజ్జ తగ్గడానికి మొలకెత్తిన సజ్జలు బాగా ఉపయోగ పడతాయి.

ఆరోగ్యం కోసం తొలినాటి ఆహార సంస్కృతి

1. మన ఆహారం - మూలాలు	133
2. మన ఆహారం-శాకాహార ప్రాధాన్యం	137
3. కుటుంబ వ్యవస్థ-ఆహారోత్పత్తి	140
4. మన ఆహార ద్రవ్యాలు- ప్రాచీనత	143
5. మన వంటింటి పనిముట్లు	146
6. అన్నం ఎందులో తినాలి?	153
7. తెలుగింటి మొక్కలు	156
8. మామిడి	161
9. గోంగూర	163
10. అల్లం	165
11. ధనియాలు	167
12. కొత్తిమీర	168
13. వాము	169
14. చింతపండు	171
15. తాటిచెట్టు	173
16. ఆహార మాండలికాలు-తెలుసుకోవలసిన విషయాలు	176

ఒకప్పుడు యూరప్ నుంచే తొలి మానవుడి వ్యాపనం ప్రారంభమైందని యూరో సెంట్రీక్ వాదం చెప్తుంది. దీనికి ప్రతిగా ఆఫ్రికా సెంట్రీక్ వాదం ఇప్పుడు తాజా చర్చనీయాంశంగా ఉంది. %ఖీశి ఈశ్రీజు% పరీక్షలలో ఆఫ్రికా మూలాలున్న ప్రజలుగా తేలిన వారు ఇప్పుడు తెలుగు నేల మీద ఇరులు, యానాదులు, సిద్ధ, గోండులుగా ఇప్పుడు జీవిస్తున్నారని ఆఫ్రికా సెంట్రీక్ సిద్ధాంతాలు చెప్తున్నాయి. (The presence of the intergenic COII/tRNALys 9-bp deletion in human mtDNA in 646 individuals from 12 caste and 14 tribal populations of South India and compared them to individuals from Africa, Europe, and Asia. The 9-bp deletion is observed in four South Indian tribal populations, the Irula, Yanadi, Siddi, and Maria Gond, and in the Nicobarese. Length polymorphisms of the 9-bp motif are present in the Santal, Konda Dora, and Jalari, all of whom live in a circumscribed region on the eastern Indian coast-American Journal of Physical Anthropology 109:147%--158 (1999) Multiple origins of the mtDNA 9-bp deletion in populations of South India-W.S. Watkins and others)

ఆనాటి ద్రావిడ ప్రజల ఆచార వ్యవహారాలు ఈ విధంగా తెలుగు నేలను చేరి దేశం అంతా వ్యాపించాయి. తరువాతి కాలంలో వచ్చిన ఋగ్వేద ఆర్యులతో వీరికి సహజీవనం, సమీప వర్తిత్వాలు ఏర్పడి ఇప్పుడు మూల ద్రావిడ భాషగా చెప్పుకొంటున్న భాషకొక స్థిర రూపాన్ని ఇచ్చాయని ఈ నిరూపణలను బట్టి అర్థం అవుతోంది. “ఒక ప్రాంతం వారి ఆచారాలు, కట్టు బాట్లు, భాష, కళలు మొదలయినవి వేరు వేరు ప్రాంతాలకు వ్యాప్తి చెందటం చేత ఉత్తర ప్రాంత దక్షిణ ప్రాంత సంస్కృతుల మధ్య అడ్డుగోడలు కూలిపోయి భాషా మిశ్రమం, సాంస్కృతిక మిశ్రమం జరిగాయి. సామాజిక, సాంస్కృతిక, ఆర్థిక, రాజకీయ రంగాలలో పెనుమార్పులను తెచ్చింది లోహయుగం...” అంటారు డా. వి. వి. కృష్ణశాస్త్రి (కృష్ణాజిల్లాలో లోహ యుగ

సంస్కృతి కృష్ణాజిల్లా సర్వస్వం, కృష్ణాజిల్లా రచయితల సంఘం ప్రచురణ-2008) భారత దేశంలో దొరికే ఎన్నో వృక్ష జాతులకు ఆఫ్రికా మూలాలు కనిపిస్తాయి. చెరకు లాంటి పేర్లలో కూడా సామ్యత కనిపిస్తుంది. కొన్ని ఆఫ్రికన్ భాషలతో ద్రావిడ భాషలకు దగ్గర సంబంధాలను గుర్తించిన భాషావేత్తలు ఈ భాషలన్నింటినీ ఆఫ్రో ఏసియాటిక్ భాషా కుటుంబంగా వ్యవహరించటం ప్రారంభించారు. (Afro-Asiatic is a large Language family with the great diversity. At the same time, linguistic similarities such as vowel changes help show relationships among languages. The main quality of Afro-Asiatic is that it cuts across the racial boundaries. (The Afro-Asiatic Language Family by Meredith Holt, linguistics.byu.edu/)

“ద్రావిడ భాషలన్నీ భారతదేశంలోనే పుట్టాయి. అయితే, తల్లిద్రావిడ భాష (proto-Dravidian) ని మాట్లాడిన ప్రజలు ఆఫ్రికా, యూరప్, అసియా దేశాల నుంచీ వలస వచ్చి ఉన్నట్లయితే, ఆర్య వైదిక భాష (proto Indo Aryan Language) మాట్లాడిన ప్రజల రాక కన్నా ముందే, ప్రొటో ద్రావిడుల రాక జరిగి ఉండాలని అంతర్జాతీయ భాషావేత్త ఆచార్య భద్రరాజు కృష్ణమూర్తి పేర్కొన్నారు.

ఎన్ సైక్లో పీడియా బ్రిటానికా కూడా “ద్రావిడ భాషలు” అనే వ్యాసంలో “వైదిక ఆర్యులకన్నా పూర్వమే భారత దేశం అంతా ద్రావిడ ప్రజలు విస్తరించి ఉన్నారన్నది నిర్వివాదాంశం” అని పేర్కొంది. సర్ జాన్ ఇవాన్స్ (1851-1941) అనే ఇంగ్లీష్ పురావస్తు పరిశోధకుడు దక్షిణ భారత దేశం బహుశా మానవ జాతికి బాల్య దశ (Southern India probably the cradle of the human race) అన్నాడు. ఉత్తర మెడిటరేనియన్ జాతులు దక్షిణ భారతదేశం గుండనే ప్రపంచం అంతా విస్తరించారనీ, వీళ్ళు మానసిక సంపన్నతను, మేధాశక్తినీ, సంస్కృతీ వైభవాన్నీ కలిగిన వారనీ దృఢకాయులనీ, ద్రవిడియన్ ఇండియా అనే గ్రంథంలో టి. ఆర్. శేషయ్యంగార్ పేర్కొన్నారు. తెలుగు ప్రజల ఆహార అలవాట్ల చరిత్రను పరిశీలించటానికి ఇవన్నీ ఉపకరణాలే!

మయూర(నెమలి), గజ(ఏనుగు), పుత్ర(కుమారుడు), కార్పాస(ప్రత్తి), మీన(చేప), తాళ(తాడిచెట్టు), కులాయ(పక్షిగూడు), కుల్ప(చీలమండ), దండ(దుడ్డుకర్ర), కూల(పల్లం), బిల(ఖాళీప్రాంతం), ఖల(%శినీజీలిరీనీరిదీవీ తీజిళిళిజీ%)మొదలైన కనీసం 350 ద్రావిడ లేదా ముందా పదాలు ఋగ్వేదంలో ఉన్నాయని ఎ. బి. జె. క్లీపర్ ప్రభృతులు సాధికారికంగా గుర్తించారు (J.P Mallory and D. Q. Adams. Encyclopedia of Indo-European Culture (1997), p.308.)

వాదిస్తున్నారు. లింగ్విస్టిక్ ఆర్కియాలజీ అనే కొత్త శాస్త్రం ఈ సమన్వయాన్ని సాధించే దిశగా ఇప్పటికే ఎంతో ముందుకు వచ్చింది. ఈ శాస్త్రం ఆధారంగానే నైలూ నుంచి కృష్ణ దాకా జరిగిన వ్యాపనాన్ని మనం గుర్తించ గలుగుతున్నాం. ("Prof. Southworth suggests a dialogue between Archaeologists and Historical Linguists. If what Linguists say makes sense to Archaeologists and I hope this is the case with at least some parts of this paper then the door is open for conversations about the ways in which the two disciplines can serve to support, supplement, and question each other's conclusions. If Linguists can produce rigorous reconstructions which provide close matches to archaeological findings, then Prehistorians will have more reason to trust Linguistic reconstructions of more intangible things, such as social structure and ideology. Such a dialogue may well lead to further refinements in methods of reconstruction which will produce even better matches with published in ITIHAS - journal of the A.P. State archives and research institute, vol. 34(2008 jan-dec)2011%the archaeological record" - Telugu, the pioneer of Dravidian Family- Latest observations of Afro Asiatic Linguistics-My paper

మనుషులు మౌలికంగా మాంసాహారులు. తెలుగు వారూ అంతే! ప్రయత్నపూర్వకంగా శాకాహారులయ్యారు. మనుషులందరూ శుద్ధ శాకాహారులు కాకపోయినప్పటికీ, శాకాహారంతో పాటు అప్పుడప్పుడు మాంసాహారాన్నీ తినడానికి క్రమేణా అలవాటు పడ్డారు. మాంసం దొరకనప్పుడు గాని, రుచిలో కొద్ది మార్పు కోసం గాని, పండుగలు, పబ్బాలు, ఉత్సవాలూ, కుటుంబ కార్యక్రమాల సమయంలో గానీ మాంసాహారం కూడా తీసుకొన్నారు. చేపలు తెలుగు వారికి మహా ఇష్టం.

మాంసాన్ని పవిత్ర జలం చల్లి సంబంధిత మంత్రాలు చదివి వండుకోవాలని కూడా ధర్మశాస్త్రాలు చెప్పాయి. ఈశ్వరుడు సృష్టించిన ఏ జీవినీ చంపే హక్కు ఎవరికీ లేదనీ, ఆకలి కోసం చంపినా అది ధర్మబద్ధంగానే ఉండాలనీ, మనువు పేర్కొన్నాడు. మహాభారతం లోని ఒక వర్ణనను బట్టి ఆనాటి మాంసం వంటకాల తీరు తెన్నులు మనకు అర్థం అవుతాయి. రాజేంద్ర మిత్రా ఇండో ఆర్యన్స్ అనే గ్రంథంలో చేసిన ఆంగ్లానువాదాన్ని పరిశీలించండి: "Cleanly cooks, under the superintendence of diligent stewards, served large pieces of meat roasted in spits, and meat cooked as curries, and sauces made of tamarinds and pomegranates; young buffaloes roasted on spits dressed by dropping ghee thereon; the same fried in ghee, seasoned with acids and sochel salt and sorrel leaves; large haunches of venison boiled in different ways with sorerl and mangoes, and sprinkled over with condiments; shoulders and rounds of animals dressed in ghee, well sprinkled over with sea-salt and powdered black pepper and garnished with radishes, pomegran-

ates, lemons, sweet basil, asafetida, ginger and the herb (Rajendra Mitra. Indo-Aryans, Vol.II, p. 422)- అనుభవం ఉన్న వంటగాళ్లు మాంసం ముక్కల్ని కాల్చి లేదా ఉడికించి రకరకాల కూరలు, పులుసు కూరలూ వండుకునేవారు. ఇంగువ, అల్లం, వెల్లుల్లిలాంటి ఘాటయిన సుగంధ ద్రవ్యాల వాడకం వాళ్లకు తెలుసు. కొత్తిమీర, కరివేపాకు, వామాకు, పొదీనా లాంటి వాటితో అలంకరించుకొని తినేవారు. చింతపండునీ, దానిమ్మ గింజలనీ, నిమ్మరసాన్నీ, మామిడి కాయ ముక్కల్నీ, చుక్కకూరనీ పులుపు కోసం వాడేవారు. ఎనుబోతు మాంసం ముక్కలకు నేతిని పట్టించి కాల్చిగానీ, నేతిలోనే వేయించటంగానీ చేసేవారు. రకరకాల పక్షిమాంసాల్నీ, చేపల మాంసాల్ని కూడా ఇలాగే వండుకునేవారు. అయితే, పని చేసే జంతువులను కాకుండా, వట్టి పోయిన గొడ్డుని మాత్రమే చంపుకు తినవచ్చునని ఒక ఆచారంతో కూడిన నియమం ఉండేది.

అశోకుని ఒక శాసనంలో మాంసాహారాన్ని ఏ విధంగా మానుకొన్నాడో వివరంగా ఉంది. ఒకప్పుడు అశోకుని వంటశాలలో వందలు, వేలు జంతువులను ప్రతిరోజూ మాంసం కోసం చంపేవారు. అశోకుడు బౌద్ధుడిగా మారిన తరువాత రెండు నెమళ్ళు, ఒక జింకని మాత్రమే చంపేవారు. ఆ తర్వాత జింకను కూడా ఏదో ప్రత్యేక సందర్భంలో తప్ప రోజూ చంపి వండటం మానేశారు. ఇంకొన్నాళ్లకు ఆ రెండు నెమళ్ళను కూడా చంపటం మానేసి, అశోకుడు కేవలం శాకాహారిగా మారాడు-అని! 38 ఏళ్ల పాటు అశోకుడు రాజ్యపాలన చేశాడు. అందులో కనీసం 27 ఏళ్ళు బౌద్ధుడిగా పాలించాడు

జంతువులు విసర్జించిన పేదని ఎండకు ఎండిన తరువాత, ఏరుకుని తెచ్చి, పొయ్యిలో ఇంధనంగా వాడుకునే వాళ్ళు. అందుకని వీటిని 'ఏరుడుపిడక'లన్నారు. దొడ్లో పశువుల పేదను కూడా ఏరువుల కోసం, పిడకల కోసం కూడా వాడుకొన్నారు. పొలం దున్నటం, సరకు రవాణా చేయటం లాంటి "గొడ్డు చాకిరీ"లన్నీ చేసే ఎడ్లను అందిస్తూ, పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, మాంసం, పిడకలు, జీవితానికి కావలసిన నిత్యావసరాలన్నీ ఇస్తోంది కాబట్టి ఆవును దేవతగా భావించుకొన్నారు. దేవతలంతా ఈ ఆవులోనే ఉన్నారని వర్ణించుకొన్నారు. కృష్ణ తీరంలో గేడెలకు కూడా ప్రాధాన్యత ఉండేది. మాహిష మండలంగా ఈ ప్రాంతాన్ని పిలిచేవారు. ఆరోజుల్లో ఈ మాహిష ప్రాంతాన్ని గ్రీకులు 'మైసోలోస్' అని ఉచ్చరించేవారు.

పెద్ద మూపురం కలిగిన సింధూ ఎద్దు ఆకారంలోనే ఉన్న ఒక శిల్పం అమరావతి త్రవ్వకాలలో దొరకటాన్నిబట్టి ఆవులకూ తెలుగు నేల సమాదరాన్నే

ఆయుధం నాగలి కాగా, చిన్న కొడుకు గోపాలుడయ్యాడు. పాలు పితికేది కాబట్టి, కూతురు దుహిత అయ్యింది. ఇల్లాలు వంటపనులు చూసుకొనేది. ఇది కుటుంబ పరంగా ఆ నాటి పని విభజన. మగవారికీ వంట వార్పులలో ప్రవేశం ఉండేది. పెద్ద వంటలు చేసే బాధ్యతని ఇప్పటికీ పురుషులే చేపడుతున్నారు. నలుడూ, భీముడు లాంటి ప్రసిద్ధ వంటగాళ్ళు పురుషుల్లోనే ఉన్నారు. ఇళ్లలో మాత్రం వంటింటి ఆధిపత్యం స్త్రీలదే అయ్యింది. క్రమేణా మహిళలు వంటింటికే పరిమితం కావటానికి ఇది దారి తీసింది. తెలుగు నేల సహా దేశం అంతా ఇదే పరిస్థితి నడిచింది.

వంట చేయటానికి ఎప్పటి కప్పుడు కుండలు వగైరా పాత్రల్ని మార్చేసి కొత్తవి ఉపయోగించే వారు. బంగారం, వెండి, కంచు, ఇత్తడి లోహాలతోనూ, చర్మంతోనూ, వెదురుతోనూ చేసిన ఉపకరణాలు, పాత్రలూ, పళ్ళాలు వగైరాలను శుభ్ర పరచుకొని తిరిగి ఉపయోగించుకొనేవారు. ఇనుము లేదా స్త్రీలుతో చేసిన పాత్రలు ఉత్తరాది లోని ఆర్యులకు పరిచయం తక్కువ. కాబట్టి, వాటి వినియోగం అక్కడ లేదు. అందుకే, ఈ నాటికీ క్రతువుల సమయంలో లేదా పూజల సమయంలో బంగారం, వెండి, కంచు లేదా రాగి పాత్రలు, ఉత్తరిణి (చెంచా) లను మాత్రమే ఉపయోగిస్తారు. సాధ్యమైనంతవరకూ స్త్రీలువి వాడరు.

దప్పిక తీర్చుకోవటానికి నీటిని వాడింది తక్కువ. ఋగ్వేద ఆర్యులు సోమరసాన్ని లేదా ఇంట్లో చేసుకున్న తరువాతి లాంటి తేలిక మద్యాన్ని తాగేవారు. తెలుగు ప్రజలు మజ్జిగకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత నిచ్చారు. ఇప్పటికీ మజ్జిగని “కొంచెం దాహం ఇవ్వండి” అని అడుగుతారు. కృష్ణుడు మధురా నగరిలో ‘చల్ల’లమ్మే గోపకాంతల వెంట పడినట్టే తెలుగు కవులు వర్ణించారు. మజ్జిగ వాడకం దేశం మొత్తం మీద తెలుగు వారికే ఎక్కువ.

నీటిని తొలి దశలో పశువులకోసం, స్నానాల కోసం, ఇతర గృహ వినియోగాల కోసమే ఎక్కువగా వాడేవారు. నీటి వినియోగాన్ని క్రమేణా పెంచుకొంటూ, నీరు త్రాగేందుకు కూడా నియమాలను ఏర్పరచు కున్నారు. నదీ స్నానాల తరువాత, తిన్నతరువాత, తాగిన తరువాత, ఆవులించిన తరువాత, నిద్రలేచిన తరువాత, నోరు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి లాంటి నియమాలు ఏర్పడ్డాయి. భోజనానికి ముందు నీరు తాగితే, స్థూల కాయం తగ్గుతుందనీ, భోజనం చివర నీరు ఎక్కువగా తాగితే, స్థూల కాయం ఏర్పడుతుందనీ వైద్య శాస్త్రం చెప్పింది. అశోకుడు, హర్షుడు, గుప్తుల పితృ దేవతలకు శ్రాద్ధాలు పెట్టటం లాంటి కొత్త మార్పులు చాలా చోటు చేసుకున్నాయని పద్మినీ సేన్ గుప్తా (Everyday life in ancient India-Oxford

సముద్రం వరకూ విస్తరించిన ఆంధ్ర సామ్రాజ్యం ఉత్తరాది వారి భాష, సంస్కృతి, దైవం, ఆచార వ్యవహారాలన్నింటినీ అక్కున చేర్చుకుంది. అగస్త్యుడైనా ఎవరైనా తెలుగు ప్రజల స్వాగత సత్కారాలు పొందిన తరువాతే తమిళ నేలను చేర గలుగుతారు.

తక్కిన ద్రావిడ భాషలకన్నా తెలుగు భాషలో ఎక్కువ సంస్కృత పదాలున్నాయంటే, అది వైదిక ప్రజలతో ఎక్కువ కాలం పాటు వైదిక ప్రజలు నెరపిన సమీప వర్తిత్వం, సహజీవనం ఫలితంగా ఏర్పడింది. అలాగే, ఎన్నో ద్రావిడ పదాలు తెలుగు వారి ద్వారా పాళీ, ప్రాకృత, సంస్కృత భాషల్లోకి చేరాయి కూడా! ఇది తెలుగు వారు గర్వించదగిన చరిత్ర. దాన్ని కప్పిపుచ్చి, తెలుగువారి ప్రాచీనతని మరుగుపరచి, ఏమీ లేనివారిగా చిత్రించటం మనం ఎదుర్కొన్న ఒక దురదృష్టకర అంశం. "In fact Upper India underwent so many attacks that South India became the truer representative of Hindu culture because it was more stable and more protected. Many of the Aryans migrated to Southern India, a process which was repeated a thousand years later, when the Muslims overpowered the North. South India is therefore a stronghold of Hindu Culture, superimposed on its Dravidian civilisation and intermingled with it. It is also predominantly orthodox in its religious practices, and has maintained ancient Hindu traditions in art and politics. Builders, artists, artisans and craftsmen went South because of the invasions in the North, trade flourished and Aryans found a welcome home in the Andhra kingdom which stretched from the Bay of Bengal to the Arabian Sea and afforded a stable civilized Empire where the immigrants could take shelter" (Padmini Sen Gupta, Everyday life in ancient India-Oxford University Press-P.95)

30 పటిష్టమైన కోటలు కలిగిన ఆనాటి ఆంధ్ర మహా సామ్రాజ్యం ఆశ్రితులుగా, ఆర్తులుగా వచ్చిన వైదిక ఆర్యులకు ఆశ్రయం ఇచ్చింది. ఆనాటి తెలుగుబిడ్డలు అడ్డగించి ఉంటే, వైదిక ధర్మాలు గానీ, ఉత్తరాది క్షత్రియ ధర్మాలైన జైన బౌద్ధాలు గాని మొత్తం దక్షిణాదిలో అడుగు పెట్ట గలిగి ఉండేవారు కాదు. వైదిక, జైన, బౌద్ధాల వలన తెలుగు భాష, సంస్కృతి మెరుగు పడ్డాయనే చెప్పాలి. అలాగే తెలుగు వారుకూడా వైదిక, జైన బౌద్ధాలలో విశేష కృషి చేసి ఆయా ధర్మాలను

★ మూల ద్రావిడ ధాతువు అటై అంటే అరగదీయటం. తెలుగు లో ఈ పదం టాయిగా వర్ణ వ్యత్యం అయి ఏర్పడింది.

★ ఉరు (to rub) అను ప్రాచీన ధాతువు నుండి రుబ్బు అనే పదం వర్ణ వ్యత్యం అయి ఏర్పడింది. తమిళ కన్నడాలలో ఉటై అంటారు.

★ ఉరు అనే ధాతువే తెలుగులో రోలు, తమిళ కన్నడాలలో ఉరల్ శబ్దాలుగా ఏర్పడ్డాయి.

నన్నెచోడుడు కుమార సంభవంలో ఆటవిక శబర స్త్రీలు పటికపు రోళ్లను, గొరుకొమ్ము రోకళ్ళనూ వాడినట్టు వర్ణిస్తాడు. తెలుగు వారు ప్రాచీనకాలం నుంచీ అలవాటుగా వాడుకొంటూ వస్తున్న పదాలకు తమ ద్రావిడ మూలాలనుంచే పేర్లను ఎంచుకొన్నారని దీన్ని బట్టి తెలుస్తోంది. రోలు, రోకలి, పొత్రం, కుంది, తిరగలి, పచ్చడి బండ, చల్లకవ్వం, పిడకలు, కట్టెలు, బొగ్గులు, కుంపట్లు, రంపపు పొట్టు, కచ్చిక ఇలాంటివి వంట గదిలోంచి మాయమై పొయిన రోజులివి. మన వంటగది ఆధునీకరించ బడింది. అభివృద్ధిని ఆహ్వానించవలసిందే. అభివృద్ధి అంటే, కవ్వాన్ని పారేసి, ఫ్రిజ్జులో పెరుగు మాత్రమే తినడం కాదు. మజ్జిగను మానేయటమూ కాదు. షుగరు వ్యాధి గ్రస్థుల శాతం పెరగటానికి ఈ అలవాట్లే ప్రధాన కారణం అని గమనించాలి. నాగరికత ఫలాలను మనం పొందాలి గానీ, నాగరికత వలన కలిగే చెడును మాత్రమే పొందేలా మన ఆలోచనలు ఉండకూడదు.

★ పొయ్యి లేదా పొయ్యి : ఈ కాలం వాళ్లకు గ్యాసు పొయ్యి తెలుసు. కొందరికి కిరసనాయిలు స్టవ్వు, కరెంట్ హీటరు తెలుసు. ఓవెన్ను పచ్చాక పొయ్యిల స్వరూప స్వభావాలు మారి పోయాయి. కుండలు చేసినట్టే అర్థచంద్రాకారంలో మట్టిపొయ్యిలు కూడా తయారుచేసే వాళ్ళు. కట్టెలు లేదా ఇతర వంట చెరకుని ఇందులో ఉంచి ఇంధనంగా ఉపయోగించే వారు. పొగ బయటకు పోవటానికి పొయ్యి పైన ఒక పొగ గొట్టాం బయటకు ఉండేది. ఒకే కట్టెతో మూడు పొయ్యిల మీద వంట ఒకేసారి చేసుకొనే అవకాశం కూడ ఉండేది. ఇంధనం వృధా కాకుండా ఈ విధానాన్ని అనుసరించే వారు. బయో గ్యాసు స్టవ్వులను కొన్నాళ్ళు ప్రోత్సహించారు. అదీ ఇంకుడు గుంటల్లా నాలుగు నాళ్ల ముచ్చటగా మిగిలిపోయింది.

★ గాడిపొయ్యి: లోతైన పొడవైన గొయ్యి(గాడి) తవ్వి కట్టెలు వేసి ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర పెద్ద వంటలు చేయటానికి ఉపయోగ పడేదాన్ని గాడి పొయ్యి అంటారు.

ఆరోజుల్లో వీటిని కాణీ ఖర్చులేకుండా చేసుకునే వాళ్ళు. అదీ తేడా!
కుమ్ములో పెట్టడాన్ని పొట్టునిప్పులో పెట్టటం అనికూడా అంటారంపపు
పొట్టు పొయ్యిలో నిప్పుని కూడా పొట్టు నిప్పు అనే అంటారు

★ వంట చెరకు : చెరకు రసం తీసిన తరువాత పిప్పిని పొయ్యిలో పెట్టి
ఇంధనంలా వాడుకొంటారు. అలా మొదలయ్యింది వంట చెరకు
అనేపేరు. వంట కట్టెల్ని కూడా వంటచెరకు అనే పిలిచే అలవాటు
కొన్ని ప్రాంతాలలో ఉంది. చిదుగు పుల్లలు, కట్టెలు, సమిధలు ఇవన్నీ
వంత చెరకుగానే పిలవబడతాయి.

★ కడవ : కడ+వాయి అనే రెండు శబ్దాలు కలిసి, పెద్ద నోరు కలిగిన
కుండ అనే అర్థంలో ఈ పదం ఏర్పడిందని కోరాడ రామకృష్ణయ్యగారు
పేర్కొన్నారు. అయితే ఆఫ్రో ఏసియాటిక్ భాషల మూల రూపాలలో
kadoh అనే పదం నీళ్ళు తెచ్చుకొనే కుండ అనే అర్థంలో కనిపిస్తుంది.
ఇది నైలూ నుంచి కృష్ణదాకా సాగిన వ్యాపనంలో తెలుగు నేలను చేరిన
ఆఫ్రికన్ పదం కూడా అయి ఉండవచ్చు. తమిళంలో కడవ అంటే
కడిమి చెట్టు అనే అర్థం మాత్రమే కనిపిస్తుంది. బుంగ అనే పిలుపు
కూడా కడవకు కొన్ని ప్రాంతాలలో ఉంది.

★ కుండ: గుండ్రని భాండాన్ని కుండ అంటారు. సంస్కృతంలోనూ,
ప్రాకృతంలో కూడా కుణ్ణ అనే పదం ఇదే అర్థంలో ఉంది. పెద్ద మట్టి
పాత్ర అని దాని భావం. తమిళంలో కుండమ్ అంటారు. కుండీ అనే
పేరుకూడా ఇలానే వచ్చి ఉండొచ్చు. కుండీని కుండు అనికూడా
అంటారు. బాగా కాలిన ఇటుకను కుండ కాగింది అంటారు. ఉన్నదంతా
ఖర్చు చేసేశారనటానికి 'కుండ కడుగు' అనే ప్రయోగం చేస్తారు. వండిన
దంతా తినేసి కుండను కూడా కడిగేశారనటం లాంటిది. కుండ పోత,
కుండ దెబ్బ అనే పదాలు భారీ వర్షాన్ని సూచిస్తాయి. కుండవేరవటం
అంటే, అన్నదమ్ములు భాగాలు పంచుకొని వేరయ్యారని! కుటము,
కున్ననం, గరగ, ఘటం, బాండువ, భాండం, మఱువ, సరవ లాంటి
పర్యాయ పదాలున్నాయి. చట్టి, దాక, పిడత, గురుగు, అటిక, దుత్త,
ఇవన్నీ చిన్న పరిమాణంలో ఉన్న కుండలకు పర్యాయాలు. చట్టి అంటే
పెద్ద నోరు గల కుండ. మజ్జిగ చేసే కుండని తరి కుండ అంటారు. నీళ్ళు
కాచుకునే కుండని కాగు, కొప్పెరపవ్వ, బాన ఇలా పిలుస్తారు. ఎక్కువ

నీళ్ళు నిలవబెట్టేందుకు ఇత్తడి, రాగి, స్టీలు లోహాలతో చేయబడిన పెద్ద బానని అండా అంటారు. కటాహం, గుండిగ అని కూడా అంటారు. ఓటి కుండ, అవిటి కుండలను కుండమీద గోరుతో చరిచి ఆ ధ్వనిని బట్టి గుర్తిస్తారు. స్థాలీ అంటే 'వంట కుండ'. కుండ మూతని మూకుడు అంటారు. దీన్నే దడ్డెం, మలక, శరావము, సిబ్బి ఇలా పిలుస్తారు.

★ ముంత : చిన్న కుండని ముంత అంటారు. చుళుకము, లొట్టి దీని పర్యాయపదాలు. కల్లుముంత ఇందుకు సాక్షి.

★ బిందె : నీళ్ళు మోసుకొచ్చేందుకు, నిలవుంచుకొనేందుకు ఉపయోగించే లోహ పాత్ర.

★ కుప్పె : అనేది చాలా చిన్న ఆకారంలో ఉన్న కుండ.

★ గోకర్ణము : అంటే ఆవు చెవి ఆకారంలో ఉంటుంది. నెయ్యి వడ్డించుకొనేందుకు వాడతారు.

★ చేద : నీళ్ళు చేదేందుకు ఉపయోగించే మట్టి లేదా లోహపాత్ర, బక్కెట్టు. బాల్చీ

★ దేకిస, దేక్సా : ఎక్కువ మందికి కూరలు తయారు చేయటానికి వాడే పెద్ద వంట పాత్ర. బిరియానీ, పలావు చేయటానికి ఎక్కువ ఉపయోగిస్తారు.

★ బూరెల మూకుడు : దీన్ని బాండలి, బాణలి అని పిలుస్తారు. లోతు ఎక్కువగా ఉండే మూకుడు. నూనె పోసి వేయించేందుకు వాడతారు.

★ పెనం : అట్లు, రోటీలు కాల్చుకొనేందుకు వాడే ఒక వంట పరికరం. పగిలిన కుండ పెంకుని బోర్లించి అడుగు నుండి చుంట ఇస్తూ పైన అట్లు పోసేవారు. అందుకని పెనాన్ని పెంకు అనికూడా పిలిచేవారు. కంచుకంటు, కందువు, మంగలం అనేవి దీనికి పర్యాయ పదాలు. పొయ్యికి పెనాన్ని అంటించి ఉంచే అవకాశం కూడా ఉండేది. అలా పొయ్యికి అంటుకొని ఉన్న మట్టి పెనాన్ని 'పొయ్యి పెండెం' లేదా 'పొయ్యి పెన్నెం' అనేవారు. దీని మీద సాపట్లు పోసేవారని తెలుగు వ్యుత్పత్తి కోశంలో ఉంది. పెండెం, పెన్నెం, పెనుము, పేనం ఇలా %చీబిదీ% ని అనేక రకాలుగా పిలిచేవారు.

- ఆరోగ్యం కోసం ఆహారం

6. అన్నం ఎందులో తినాలి?

మన సమాజం వ్యావసాయిక సమాజంగా పుట్టి ఆర్థిక సమాజంగా ఎదిగింది. ఎదగటం అంటే అభివృద్ధితో కూడిన ఎదుగుదలేనా అనేది ప్రశ్న. అమ్మనాన్నలని కాళ్ళకు దండం పెట్టి కుర్చోబెట్టి, వాళ్ల మంచీ చెడుల్ని కడదాకా చూడటం వ్యావసాయిక సంస్కృతి. అలా కాకుండా వాళ్ల మానాన వాళ్ళను వదిలేసి, లేదా వృద్ధాశ్రమంలో చేర్పించి మన వృత్తి ఉద్యోగాలు మనం చూసుకోవటం ఆర్థిక సమాజం. దీన్ని ఎదుగుదల అనుకొనేవారు అనుకోవచ్చు. మనం చేయగలిగిందేమీ లేదు. ఆహారం విషయంలో కూడా ఇలాంటి ఎదుగుదలలన్నీ చాలా సందర్భంలో మనం చూస్తున్నాం. వ్యావసాయిక సమాజంలో అయితే, కూరలో నూనె వేసి వండేవారు. ఆర్థిక సమాజంలో నూనెలో కూర వేసి వండుతున్నారు. అదీ తేడా! 'నాడబ్బు - నాఇష్టం' అనేది ఆర్థిక సమాజ ధోరణి. ఇవన్నీ ఎదుగుదలలే ననుకోవచ్చు. భోజనం ఎందులో తినాలి అనే ప్రశ్నకు సమాధానాన్ని ఈ కోణంలోంచి పరిశీలిద్దాం

ఒకప్పుడు, అంటే మరీ ఇక్ష్వాకుల కాలం నాటి సంగతి కాదు, మొన్న మొన్నటి దాకా భోజనం చేయటానికి కుటుంబంలో అందరూ కలిసి కూచుని, వండిన వన్నీ విస్తట్లో వడ్డించే వరకూ ఆగి, ఒకసారి భగవన్నామ స్మరణ చేసుకొని. సంతోషంగా భోజనం చేసే వారు. ఇప్పుడా పరిస్థితి మారింది. డైనింగ్ టేబులూ, టీవీ ఒకే గదిలో ఉంటాయి. టీవీలో హత్యల వార్తలు చూస్తూ టేబుల్ భోజనం చేయటానికి అలవాటు పడ్డాయి. మధ్యతరగతి, దిగువ మధ్యతరగతి ఇళ్లలో ఇప్పుడా పరిస్థితి కూడా మారింది. సోఫాలో కూర్చుని, పళ్ళెం ఒళ్ళో పెట్టుకొని ఒక్కక్క మెతుకే తింటూ ఇంకో చేత్తో రిమోటు నొక్కుకొంటూ, భోజన కార్యక్రమానికి రెండో ప్రాధాన్యత నిస్తున్నాయి. దాదాపు ప్రతి ఇంట్లోనూ జరుగుతున్న తతంగం ఇదే! చాలా ఇళ్లలో డైనింగ్ టేబుల్ కూడా అలంకార ప్రాయం అయి, ఒక మూలకు తోసేశారు. వాడని వంట సామాన్లు వగైరా దాని మీద చేరి పోతున్నాయి. ఆర్థిక సమాజం తెచ్చిన మార్పు ఇది. భోజనం పట్ల మునుపటి శ్రద్ధ, గౌరవం, భక్తి లేకుండా పోయాయనేది ఇక్కడ మనం బాధపడవలసిన అంశం.

ఒకప్పుడు బంగారం పళ్ళెంలో తినటం తాహతుకు గుర్తు. మామూలు స్త్రీలు పళ్ళాలలో తినటం మధ్యతరగతి వారికే చెల్లింది. దిగువ తరగతుల్లో కొంచెం స్థితిమంతులు అప్పట్లో కొత్తగా వచ్చిన జెర్మన్ సిల్వర్ అనే సత్తు పళ్ళాలలో తినేవారు.

ఆహారపదార్థాలు ఉంచుకొనేవారు. దాలిగుంటలో కుండను ఉంచి కాచిన పాలు గాని తోడుపెట్టిన పెరుగుగానీ చాలా రుచికరంగా ఉంటాయి. తిన్న అదృష్టవంతులకు తెలుస్తుంది దాని మాధుర్యం. ఫ్రిజ్జులో పెట్టుకొని తినే స్టీలుగిన్నె పెరుగుకేం తెల్పు కుండపెరుగు రుచి! ఆలాగే, రాతి పాత్రలలో(రాచ్చిప్ప అనేవారు) పులుసు, పప్పుచారు కాచుకొనేవారు. ఎక్కువ సేపు వేడిని నిలబెడతాయి. కానీ వేడెక్కటానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకొంటాయి. కట్టెపుల్లల మీద వంటలు చేసుకొనే రోజుల్లో ఈ రాతిపాత్రలు చెల్లాయి. ఇప్పుడు సంవత్సానికి ఆరు సిలిండర్లే ఇస్తామని చెప్తున్న ప్రభుత్వ జనరంజక పాలనలో ఇలాంటివి సానుకూలపడే అంశాలు కాదు.

- ★ చెక్కపళ్ళాల్లో భోజనానికి ఈ వైద్య గ్రంథం ఓటు వేయ లేదు.
- ★ అరిటాకులో గానీ, బాదం ఆకులో గానీ భోజనం శ్రేష్టదాయకంగా చెప్పింది. విషదోషాలు పాపాలను హరిస్తుందని కూడా చెప్పింది. ఇప్పుడు అడ్డాకు విస్తట్లో లోపలి వైపు తగరం కాయితం అంటించి ఉన్నవీ, లేకపోతే ధర్మోకూల్ బెండు పళ్ళేలు వాడుతున్నారు. వాటి ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో ఏ నాడయినా ప్రభుత్వం ఆలోచించిన దాఖలా లేదు. ఇలాంటివి మార్కెట్టుకి తీసుకు రాబోయే ముందు, ప్రజారోగ్య శాఖ వాటిని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, అవి జనారోగ్యానికి చెరుపు నిచ్చేవి కావని చెప్పాలి. ఘనత వహించిన మన ప్రభుత్వ శాఖలు చెప్పే ఉంటాయని ఆశిద్దాం. కానీ, వైద్యపరంగా భరోసా ఇవ్వగలిగే స్థితి లేదు.
- ★ ఇవికాక ఇప్పుడు పింగాణీ, సిరామిక్ గాజు పళ్ళాలు విస్తృతంగా వస్తున్నాయి. స్థితిక పళ్ళెంలో భోజనం తింటే పవిత్రం, చలవ నిస్తాయని చెప్పింది. ఇవే గుణాలను గాజు వగైరా పళ్ళాలకు కూడా అన్వయించుకోవచ్చుననుకొంటాను.
- ★ రాగి పళ్ళెంలో భోజనం కాకుండా రాగిగ్లాసులో నీరు తాగితే మంచిదనీ, శరీరాన్ని మృదువు పరుస్తుందనీ ఈ వైద్యగ్రంథం పేర్కొంది. మృదువు పరచటం అంటే యాంటీ ఆక్సిడేంట్ గా అంటే విషదోష నివారకంగా ఉంటుందన్నమాట, ఇందులో పోయగానే నీరు రుచి మారిపోయి కమ్మగా ఉంటుంది.

ఈ వివరాలన్నీ ఒక విషయం స్పష్టం చేస్తున్నాయి. భోజనం చేయటానికి

బంగారు పళ్ళాలే అక్కరలేదు. వెండి పళ్ళానికన్నా, స్త్రీలు పళ్ళానికన్నా, కంచుకంచాలు మేలయినవి.

7. ತೆಲುಗಿಂಟಿ ಮೊಕ್ಕಲು

సంస్కృతాంధ్ర పదార్థవం, తెలుగు వ్యుత్పత్తి కోశం, అమరకోశం, అచ్చతెలుగు పదకోశం ఇతర నిఘంటువుల అధారంగా ఆహార ద్రవ్యాలకు సంస్కృత నామాలను ఇక్కడ పొందు పరుస్తున్నాను అవకాశం ఉన్నంత మేర కొన్నింటి వివరాలను కూడా అందిస్తున్నాను. ఇది తెలుగు వారి స్వంత పద సంపద. వీటిలో చాలా పదాలు సంస్కృతంతో సంబంధం లేకుండా ఏర్పడ్డవే కావటం గమనార్హం. నిత్య జీవితంలో మనం వాడుకునే వాటికి తెలుగులోనే పేర్లు పెట్టుకో గలిగినంత ఉన్నత భాషా సంపద తెలుగు వారికున్నదని గుర్తించటానిక ఈ సేకరణ ఉపయోగ పడుతుందని భావిస్తున్నాను.

తోట : తోట అంటే ఇంటికి చేరువగా ఉన్న వనం. ముంగిట ఉండే తోటని ప్రకర్మి అంటారు. తోపు అంటే మనుషులు వేసి పెంచిన తోట. ఆకుతోట అంటే తమలపాకుల తోట. భాగ్యవంతుల తోటని పుష్పవాటిక, సింగారపు తోట అంటారు ఊరందరి ఉపయోగార్థం ఏర్పాటు చేసే పార్కుని ఆటతోట అంటారు. ఆరాము, ఆరెము, ఆర్యమూ...ఇవి పార్కుకు తెలుగు పేర్లు. తోటను రంగు రంగుల దీపాలతో అలంకరిస్తే, దాన్ని తడుకు అంటారు. ఊప అంటే అడవిలో చెట్లు గుంపు.

మొలక: మొలక(అంకురం)ని మోసు అంటారు. మొలక, మొల్క, మొక్క, మోక, మొలవ, మోసు, మ్రోడు, మొటిక, మొట్టిక, మోటిక, మోస, మోసరిక, మోసేరిక, ననువు, ఇరుగు, ఈరిక ఇవన్నీ అంకురానికి తెలుగు పేర్లు..

ఓషధి : ఓషధీ గుణాలు కలిగిన ఆకుల్ని మందాకులంటారు. ఓషధుల్ని మందుచెట్లు అంటారు

మొగ్గ : మొగ్గ వేసింది అనటానికి: అనిచినది, ననచినది అంటారు.

తొబక : విత్తులు రాలిన మొక్క.

దుంగ : మ్రాను, మొద్దు, దుంగ, అనేవి నరికిన చెట్టు మూలాలు.

తుప్ప : చిన్న పొదని చిట్ట, తుప్ప అంటారు.

ముళ్ళకంప:ముళ్ళకంపని ఈడిక అంటారు. “పుయ్యి” అంటే ముళ్ళ పొద.

తీగ : లత లేదా వల్లీ ని తీగ, తీవియ, తీగె అని పిలుస్తారు.

కొమ్మ: లేత కొమ్మని అన, మ్రాకు అంటారు. మొదటి కొమ్మని పెనుగొమ్మ అంటారు. కొమ్మలకు పుట్టిన కొమ్మలను రెమ్మ, రెబ్బ, చువ్వ, రొట్ట, సెలగొమ్మ అంటారు. కొమ్మని రెబ్బ అంటి ఉండే చోట లావుగా ఉండే దాన్ని బొడిమె అంటారు. కొమ్మలనంటి ఊడలు సాగుతాయి. ఊడలను అంటుకొని పాకే తీగలను పడుగొమ్మ అంటారు.

చేవ : చెట్టు లోపల ఉండే సారవంతమైన భాగాన్ని చేవ అంటారు.

ఆకు : చివికిన ఆకుని చీకాకు అనీ, ఎండుటాకును ఎండాకు, కారాకు అనీ పిలుస్తారు. ఆకు వెనక భాగాన్ని పెడక, పెణక అంటారు. ఆకు రసాన్ని పసురు అంటారు.

పిందె : లేత పిందెని కసుగాయ, కసురు అంటారు. అంతకంటే చిన్న పిందెని పూపిందె అంటారు. లేత కాయలను వామనకాయలంటారు కాపు ఉడిగినప్పుడు వచ్చే పిందెలను కుక్క మూతిపిందె, ఉడుబోతుపిందెలంటారు.

కాయ : రాలి పడిన కాయని పడుగాయ అంటారు. కాయని ముక్కలుగా తరిగి ఎండ బెడితే, వరుగు, వత్త, వట్టు అంటారు..

పండు : పెద్దపండుని గొబ్బండు అంటారు.. పండు లోపలి గుజ్జును వేసెము అంటారు.

నారింజ : పెద్ద నారింజ కాయని ముచులిన్ద అంటారు.

దబ్బ: తోలు బాగా మందంగా ఉండే దబ్బని దూది దబ్బ అంటారు.

అరటి : అర(టి, అరంటి, అంటి, అనటి, అనంటి అనేవి అరటికి తెలుగు పేర్లు. అరటిగెలని అత్తము అంటారు. అరటి కాండం లోపలి

సారవంతమైన భాగాన్ని బొందె, బోదె, ఊ(చ, దూట అని వివిధ ప్రాంతాలలో పిలుస్తారు. ఎండిన 'అరటి పట్ట' ని చొదుము అంటారు. అరటిపువ్వు లోపల ఉండే కేసరాన్ని దొంగ అంటారు. ఇది చేదుగా ఉంటుంది. అరటి పూవు పైన రేకులను వలిచి ఒక్కక్క పూవుని తీసుకొని లోపల ఉండే దొంగని తీసేసి ఆ పూలతో కూర వండుకొంటారు. బాగా చలవ చేసే బలమైన కూర ఇది. ఈ పూవుల పైన ఉండే వృతాశాన్ని గోరు అంటారు. ఈ గోరును కూడా వలిచేస్తారు. బొంత అరటి, చక్రకేళి, రసదాడి, అమృతపాణి, పచ్చ అరటి, నల్ల అరటి లాంటి అరటి

పాలకూర : సంస్కృతంలో పాలకూరను పాలంకీ అని పిలుస్తారు. పిన్నపాల, పెనుపాల అని వివిధ ప్రాంతాలలో దీని వ్యవహారం ఉంది. పాలక్ పేరుతో ఇది దేశ వ్యాప్త ప్రసిద్ధి పొందిన ఆకుకూర

పొన్నగంటి కూర: దీన్ని బ్రాహ్మీ అని కూడా అంటారు. అయితే బుద్ధి వర్ధకమైన బ్రాహ్మీ లేదా సరస్వతి అనే మొక్క ఇది కాదు. దానిని మండూకపర్ణి, సరస్వతి మొక్క అంటారు.

తోటకూర: సంస్కృతంలో ఆరామ శాకం అంటారు. పెరటి తోటలలో పెంచుకొనదగిన మొక్క అని అర్థం. దీనిలో ఎప్పటి కప్పుడు ఆకును కోసి వండుకునే రకాన్ని కోయుగూర, కొయుగూర, కొయుగూర, కొయు తోటకూర అని పిలుస్తారు. వ్రేళ్ళతో సహా పెళ్ళగించే మొక్కని పెరుకు తోటకూర అంటారు. ఇదే పెరుగుతోటకూర అయ్యింది. ప్రస్తుతం తోటకూర అంటే, ఈ పెరుగుతోటకూరే! దీనికి బాష్పం అనే పర్యాయపదం సంస్కృతంలో ఉంది. చిలుక తోటకూర అనే మరో రకం కూడా దొరుకుతోంది. ఎర్ర కోడిజుట్టు తోటకూర లేదా ఎర్ర తోటకూరని లొగ్గిలి లేదా దొగ్గలి అని కూడా పిలుస్తారు. దీన్ని ప్రస్తుతం క్రోటన్ తోటకూర అంటున్నాం.

బచ్చలి : ఇందులో రెండు ప్రధాన రకాలులన్నాయి. తీగబచ్చలిని అలుగు బచ్చలి అనీ, దుంప బచ్చలిని మట్ట బచ్చలి అనీ పిలుస్తారు. తీగబచ్చలితో కూర, పప్పు, పులుసూ, పచ్చడి తయారు చేస్తుంటారు.

చుక్క కూర : దీన్ని చుక్రికా అనీ, పత్రామ్లా అని పిలుస్తారు. ఇది పుల్లని ఆకు.

వెల్లుల్లి : వెల్ల ఉల్లి అంటే, తెల్ల ఉల్లి అని అర్థం. తెల్లగడ్డలని కూడా అంటారు. మహాషధం, లశునం అని కూడా పిలుస్తారు.

కాకర : కారవేల్ల అని సంస్కృతంలో పిలుస్తారు. కర్కోటకీ అంటే అడవి కాకర, దీన్ని ఆగాకర, మట్టుకాకర అని కూడా అంటారు. బుడ్డ కాకర, పొట్టి కాకర అనే రకాలు ఉన్నాయి.

గుమ్మడి : కూశ్మాండం అనీ, గ్రామ కర్కారు అనీ పిలుస్తారు. లాల్ పేర అని హిందీ ప్రాంతాలలో పిలుస్తారు. బూడిద గుమ్మడిని కూడా కూష్మాండకీ, బృహత్పలా అని పిలుస్తారు. హిందీలో పేరా అంటారు. ఈ రెండింటిలో ఎక్కువ వైద్య ప్రయోజనాలు కలిగింది ఈ బూడిద గుమ్మడి.

కొబ్బరికాయ తల మీద తొడిమ క్రింద ఉన్న గుండ్రటి భాగాన్ని ముచ్చిక అంటారు. కొబ్బరి చెట్టు మొనని మువ్వ అంటారు. తాటిచెట్టు, కొబ్బరి చెట్టు, వక్క చెట్టు, ఖర్జూరం చెట్టు, ఈత చెట్టు, వీటిని తృణ వృక్షాలని పిలుస్తారని సంస్కృతాంధ్ర పదార్థవంలో ఉంది. తెలుగులో వీటిని పులుమాకులు, పులుమానులు అని పిలుస్తారని వివరణ కూడా ఉంది.

8. మామిడి

తెలుగింటికి పచ్చదనాన్ని ఇచ్చేవి మామిడి తోరణాలే! సౌభాగ్యానికి గుర్తుగా మామిడాకులను భావించటం ఈ నేలమీద మామిడి ప్రాచీనతకు గుర్తు. భారతదేశమే మామిడికి పుట్టిల్లు! మన దేశంలో పుట్టిన మొక్క కాబట్టి, మామిడి ప్రాధాన్యత ఋగ్వేద కాలం నుంచీ కనిపిస్తుంది. ముంగిట ముగ్గుల్లో మామిడి ఆకులనే చిత్రిస్తుంటారు. ప్రజాపతి మామిడి వృక్షంగా అవతరించాడని మన నమ్మకం.

మామిడి చెట్టు క్రింద జైన దేవత అంబ కూర్చుని ఉన్నట్టు ఒక వర్ణన కనిపిస్తుంది. ఆమ్రపాలి బుద్ధునికి కానుకగా ఇచ్చిందని బౌద్ధులకు కూడా మామిడి పవిత్ర వృక్షం. ఒకసారి బుద్ధుడు మామిడి పండు తిని, దాని టెంకెని పాతి, చేతులు కడుక్కొన్నాడట. వెంటనే అక్కడ తెల్లని మామిడి మొక్క పూలూ, కాయలతో మొలకెత్తిందనీ, అప్పటి నుంచీ బౌద్ధులు మామిడిని పవిత్ర వృక్షంగా భావిస్తారనీ ఐతిహ్యం. భారత్ శిల్పాలలో ఈ ఘట్టాన్ని వివరించే దృశ్యాలున్నాయి.

మొఘల్ చక్రవర్తులు, సుల్తానులూ కూడా మామిడిని ఇష్ట పడ్డారు. అయితే, అది రాజవంశీకులకే చెందాలనే నిషేధాలుండేవట. అక్బర్ చక్రవర్తి పూనుకొని ఈ దేశపు ఫలం మీద తమ ఆధిపత్యాన్ని తగ్గించుకొని, 'దేశీయులందరి వినియోగం కోసం లక్ష మామిడి మొక్కలు నాటండి' అనే నినాదం ఇచ్చాడట! షాజహాన్ చక్రవర్తి రాజోద్యాన వనాల్లో మాత్రమే మామిడి మొక్క అంటు కట్టాలన్న నియమాన్ని తొలగించి, దేశం అంతటా మామిడిని పెంచుకొనే అవకాశం కల్పించాడట.

ఋగ్వేదంలో మామిడిమొక్కని 'సహ' అని పిలిచారని చెప్తారు. తరువాతి కాలంనాటి సంస్కృత గ్రంథాలలో చూత, రసాల పేర్లతో పాటు సహకార అనే పర్యాయ పదం కూడా కనిపిస్తుంది. బృహదారణ్యకోపనిషత్తులోనూ (క్రీ. పూ. 1,000),

శతపథ బ్రాహ్మణంలోనూ ఆమ్రపదం తొలిగా కనిపించిందని పండితులు చెప్తారు. ఆమ్రాతక అనేది అడవి మామిడి (wild Mango) మొక్క కావచ్చని కె. టి అచ్చయ్య (హిస్టారికల్ డిక్షనరీ ఆఫ్ ఇండియన్ ఫుడ్) వ్రాశారు.

భారతీయ మామిడిని మాంగిఫెరా ఇండికా అంటారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా దీనికే మార్కెట్ ఎక్కువ కూడా! మామిడిపండు రంగుని ఇండియన్ ఎల్లో అంటారు. ఫిల్లిపైన్స్, పాకిస్తాన్ దేశాలలో దీని వాడకం ఎక్కువ. బంగ్లాదేశ్ తమ జాతీయ వృక్షంగా మామిడి మొక్కని గౌరవించింది. రవీంద్రుడు ఆమ్ర మంజరి అనే కావ్యం వ్రాశాడు.

పుల్లమామిడిని కండ మామిడి అనీ, తీపి మామిడిని ఎలమావి, ఎరమావిడి అనీ పిలుస్తారు. తుమ్మెద మామిడి, కోతి పిర్ర మామిడి, పచ్చిబియ్యపు మామిడి (బాగా కండ, పీచు ఎక్కువగా కల మామిడి- ఊరుగాయలకు అనువైనది)అనే రకాలు ఉన్నాయి. మామిడి కాయని మానుకాయ, మాగాయ, మాంగాయ అంటారు, mango అనే ఇంగ్లీషు పేరు దీని వలననే ఏర్పడింది.తెలుగులో మాను లేదా మ్రాను అంటే చెట్టు మొదలు అని! యోగ్యమైనది, ప్రకాశవంతమైనది, మన్జోమైనది అనే అర్థాలు కూడా ఉన్నాయి. Duly, fitly అనే అర్థంలో మానుగ అనే ప్రయోగం కూడా తెలుగులో ఉంది.. మాని లేక మ్రాని పదాలకు కూరగాయ అనే అర్థం కూడా ఉంది. ఈ అర్థాలను పరిశీలిస్తే, పెద్ద వృక్షము, పెరట్లో పెరిగేది, ఆహార యోగ్యమైనది, అనే అర్థంలో మాను అనే పేరుతో మామిడి మొక్కని వ్యవహరించి ఉంటారని అర్థం అవుతోంది.

పోర్చుగీసులు భారత దేశంలోకి వచ్చాక క్రీ. శ. 1510 లో ఈ 'మాంగో' రుచిని బాగా ఇష్టపడ్డారు. పశ్చిమ దేశాల వారు కూడా ఈ రుచిని మెచ్చుకోవటంతో మామిడి గిరాకీ పెరిగింది. సీజన్ కాని సమయాలలో మామిడి కాయని తినటానికి, పోర్చుగీసులు మన ఆవకాయ, మాగాయ, తొక్కుడు పచ్చడి లాంటి ఊరుగాయలన్నింటినీ దక్షిణాది వారితో ముఖ్యంగా తెలుగు వారితో తయారు చేయించి ఎగుమతి చేసుకోవటం ప్రారంభించారు. తెలుగు నేల ఆ విధంగా ఊరుగాయల తయారీకి కేంద్ర స్థానం అయ్యింది. ఇది17వ శతాబ్ది నాటి కథ.

శ్రీనాథుడి కాలంలో కనిపించని అనేక రకాల ఊరుగాయలు ఆధునిక యుగంలో విస్తృతంగా తయారవటానికి, తెలుగు ప్రజలు ఊరుగాయల తయారీలో ప్రసిద్ధులు కావటానికి, ఈ నేపథ్యం ఉంది. ఒక దశలో మాంగో అనేది pickle

గోంగూరపువ్వు పచ్చని కాంతులు చిమ్మే ఎర్రని సూర్యబింబంలాగా, పద్మంలో కేసరాలుండే కర్ణికలాగా ఉంటుంది. అందుకని దీనికి కర్ణికార పేరు వచ్చి ఉంటుంది. మందారం, బెండ, తుత్తురబెండ, గోంగూర ఇవన్నీ ఒకే కుటుంబానికి చెందిన మొక్కలు. గోగుపూలతో అందంగా గొబ్బెమ్మలను అలంకరించటం సాంప్రదాయం

అమెరికన్లు, ఇతర యూరోపియన్లు, గోంగూరను కెనాఫ్ అని పిలుస్తారు. డెక్కన్ కూర (Deckanee hemp) అనే పేరుతో కూడా కొన్ని దేశాల్లో పిలుస్తారు. మనం గోంగూర పచ్చడి చేసుకొంటే యూరోపియన్లు kenaf pesto తయారు చేసుకొంటారు.

164 //డా॥జి.వి. పూర్ణచందు' //

గోంగూర మౌలికంగా నారనిచ్చే మొక్క. గోంగూర, జనుము లాంటి మొక్కల్లోంచి వచ్చే నారని గ్రీన్ ఫైబర్ అంటారు. తెల్లకాగితం తయారీకి పనికొచ్చే 500 మొక్కలతో పోల్చినప్పుడు అమెరికన్లు గోంగూరని అన్నింటికన్నా ఉత్తమ మైన నారనిచ్చే మొక్కగా తేల్చారు. ఇవాళ అమెరికావారి కాగితం అవసరాలను గోంగూర మొక్కలే తీరుస్తున్నాయట! అడవులను నరికి, పర్యావరణానికి హాని చేయటాన్ని ఆంధ్ర మాత అందించే ఈ “గోంగూర కాగితం” ద్వారా మనమూ నివారించవచ్చు కదా!

పాండురంగ మహాత్మ్యంలో సుశర్మ పాపాలను లెక్క రాసే ‘కళితం’ లేదా ‘కడితం’ అనే కాగితాల కట్ట గురించి ఉంది. ఆంధ్రుల సాంఘిక చరిత్రలో కడితం అంటే ‘మసి పూసి గట్టన చేసిన చదరపు గోనెపట్టతో (గోగునారతో) చేసిన లెక్కపుస్తకం’ అని అర్థాన్ని ఇచ్చారు. దీన్నిబట్టి 15వ శతాబ్ది నాటికి గోనునార కాగితం తయారీ మన వాళ్ళకు తెలుసునని అర్థం అవుతోంది.

ఈ గోనునారని పురిపెట్టి ‘పురికొస’ తీస్తారు. గోనుతో నేసిన పట్టాని గోనుపట్టా అనీ, సంచీని గోను సంచీ అనీ పిలుస్తారు. గోతాము పదం కూడా గోనుకు సంబంధించినదే కావచ్చు. గోను సంచుల్లో ధాన్యాదుల్ని నింపి, ఎద్దుల బండి మీద అడ్డంగా వేస్తారు కాబట్టి గోతాము అయ్యిందని అర్థాలు చెప్తారు గానీ, మౌలికంగా ఇది గోను శబ్దానికి సంబంధించిన పదం. గోంగూర తెలుగు సంస్కృతిలో ఒక భాగంగా ఆంధ్రమాతగా నిలిచిపోయింది.

10. అల్లం

అల్లానికి చైనా పుట్టిల్లని, దక్షిణ చైనా భూభాగం నుంచి, భారత దేశంలోకి, ఈశాన్య ఆసియా దేశాలన్నింటిలోకి విస్తరించి ఉంటుందని వృక్ష చరిత్రకారులు చెప్తారు అలాగే ఆఫ్రికా దేశాలలో కూడా చరిత్ర పూర్వ యుగంలోనే అల్లం వాడకం ఉండెదని పురావస్తు శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు. ఆలుకంప దుంప. ఆర్ద్ర ఆలుకంపరసం బాగా ఉన్న దుంప. ప్రాకృతంలో ‘అల్ల-య’ తెలుగులో అల్లం పరస్పర ప్రభావాలతో ఏర్పడిన పదాలు. అల్లం దుంపకు కొమ్ములుంటాయి కాబట్టి, తెలుగులో అల్లంకొమ్ము శొంఠికొమ్ము, పసుపు కొమ్ము లాంటి పేర్లొచ్చాయి. “కొమ్మువేరు” అనికూడా అంటారు. ఇదే, శృంగబేరగా ప్రాకృత, పాళీ భాషలలోకి చేరి ఉండవచ్చు. గ్రీకులు జింజిబేర అన్నారు. జింజిబేర అంటే కొమ్ములున్న దుంప అనే అర్థం! ఇంగ్లీషులో జింజర్ పదానికి ఇదే మూలం.

మెదనొప్పి, అనేక దీర్ఘవ్యాధులతో బాధపడేవారంతా, ఆహార పదార్థాలలో వెల్లుల్లినీ, చింతపండునీ పూర్తిగా వదిలేసి, కారానికి బదులుగా అల్లం వాడుకొంటే, ఔషధ ప్రయోజనాలు నెరవేరుతాయి. నిమ్మరసంలో అల్లం ముక్కల్ని నానబెట్టిన అల్లం మురబ్బా జీర్ణ శక్తిని పెంచుతుంది. రుచిని కలిగిస్తుంది. విరేచన బద్ధతకు ఇది మంచి ఔషధం. అల్లం ఎండితే శౌంరి అవుతుంది, ఇది సౌమ్యంగా పని చేస్తుంది.

మామిడి అల్లం వేరే మొక్క. రుచి సామ్యత తప్ప, అల్లం గుణాలు ఏవీ మామిడి అల్లానికి లేవు.

11. ధనియాలు

ధనియాలున్నవాళ్ళే ధనికులు! ధనియా, ధనిక పర్యాయ పదాలే, ఆర్థికంగానే కాదు-శారీరికంగాకూడా! ప్రాచీన కాలంలో ధనియాలని ప్రపంచ దేశాలకు ఎగుమతి చేయటానికి ఈజిప్షియన్లతో భారతీయులు పోటీ పడేవారని ప్లినీ అనే రోమన్ యాత్రికుడి వ్రాతల వలన తెలుస్తోంది.

కొరోస్ అనే పురుగులాగా గుండ్రంగా ఉంటాయి కాబట్టి, ధనియాలను కొరియాండ్రం అని ఆ రోజుల్లో పిలిచారట. ప్రాచీన ఈజిప్షియన్ల సమాధుల్లో మమ్మీల (శవాలు) ప్రక్కన కుండల్లో పోసిన ధనియాలు కూడా ఉంచినట్టు పురావస్తు ఆధారాలు చెప్తున్నాయి. రోమన్లు ధనియాలతో ఒక విధమైన సెంటు తయారు చేసే వాళ్ళట! వాణిజ్య పంటగా ఆ రోజుల్లో ధనియాలకు బాగా గిరాకీ ఉండేది. బంగారం మొదలైన లోహాలు తూచేందుకు ధనియాలను ఒక ప్రామాణికమైన బరువుగా ఉపయోగిస్తారు. 'ఉరి' అనేది తమిళ భాషలో ఒక కొలత. ధనియమంత ఎత్తు అనడానికి 'ఉరిక్కుత్తి' అంటారు.

మినుములు, పెసలు, నువ్వులు మొదలైన పప్పు ధాన్యాలతో సమానంగా ధనియాలనూ పండించే వారు. కాబట్టి, వీటిని 'ధాన్యాకం' అన్నారు. తుంబురు, తుంబురి, తువరి అనే పేర్లు కూడా సంస్కృత గ్రంథాల్లో కనిపిస్తాయి. ధాన్యం అనే అర్థంలోనే ధనియం పేరు కూడా ఏర్పడి ఉండవచ్చు.

ధనియాలు జీర్ణశక్తిని పెంచేవిగా ఉంటాయి. అభ్రకాన్ని శుద్ధి చేయటానికి ధనియాలను బాగా ఉపయోగిస్తారు. అలా శుద్ధి చేసిన అభ్రకాన్ని ధాన్యాభ్రకం అంటారు. విష దోషాలను హరించే గుణం వీటికి ఉంది. పేగులలో వచ్చే వ్యాధులన్నింటిమీదా పనిచేస్తుంది. ధనియాలు, మిరియాల సారాన్ని రసం (చారు)

గోంగూర పచ్చడిలో ధనియాలు కలిపి నూరితే గోంగూర వలన కలిగే వేడి లక్షణాలు తగ్గుతాయి. ఎలెర్జీ రాకుండా ఉంటుంది. ద్రవ పదార్థాలు వండుకొనేప్పుడు చిక్కపరిచేందుకు శనగపిండికి బదులుగా ధనియాలపొడి కలిపితే రుచి అధికం అవుతుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది. సల్ఫా, సలాడ్, సూప్ లాంటి పేర్లతో తయారు చేసుకొనె సాసేజీ వంటకాల్లో కొత్తిమీర, ధనియాల పొడి తగినంత చేర్చుకొంటే మేలు.

కొత్తిమీరను డచ్ భాషలో కెతొంబర్, మలయా భాషలో కెతుంబర్ అంటారు. అమెరికాలో సిలియాంట్లో అంటారు. తమిళులు ధనియాలను తనియా, తనికం, తనికి అనీ, కొత్తిమీరను కొత్తం అనీ పిలుస్తారు. ఉత్తంపరి, కుస్తుంబరి అనే పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. 'మల్లి' అని కూడా పిలుస్తారు. కొత్తమల్లి, కొత్తబాకరి అంటే కొత్తిమీర!

బాగా ముదిరిన కొత్తిమీర మొక్క వేళ్ళ కొనలు మెలి తిరిగి ఉంటాయి. 'కొత్తైము' అనేది ప్రాచీన తెలుగు పదాలలో ఒకటి. కొన మెలిక తిరిగి ఉంటుంది కాబట్టి 'పిలక కొత్తైము' అనే పదం వ్యాప్తిలోకి వచ్చింది. పిలకని కొత్తిమీర కట్ట అని, పిలక ఉండే భాగాన్ని 'కొత్తైము' అని వ్యవహరించటం కూడా ఉంది. DEDR 2054 (పుట 186)లో కొత్తి, కోతు పదాలు కొన మెలిక తిరిగినది అనే అర్థంలోనే పేర్కొన్నారు. ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజి అనే నిఘంటువులో 'కొత్తైము' లేక 'కొత్తి' పదాన్ని పూర్వ తెలుగు (ప్రోటో తెలుగు) భాషా పదంగా చెప్పారు. 'ఈరము' అంటే, సాంద్రమైన, దట్టంగా పెరిగిన పొద, కుంజము అని అర్థం! కొత్తిఈరము అనేది

కాల క్రమంలోకొత్తిమీరగా మారి ఉండవచ్చు. ఈ పేరు బహుశా దాని వేళ్ళ ఆకారాన్ని బట్టి వచ్చి ఉండాలి!

కొత్తిమీర గుణాలు గానీ, సుగంధంగాని దాని ఆకులలోకన్నా వేళ్ళలోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. తెలుగు వాళ్ళు ఏ కారణంచేతో వేళ్ళని కత్తిరించి పారేసి, ఆకులను మాత్రమే వాడతారు. కానీ, థాయిలాండ్ వంటకాల్లో కొత్తిమీర వేళ్ళే ప్రధాన ద్రవ్యం. మనం మాత్రం ఎందుకు పారేయాలి? లేత కొత్తిమీర వేళ్ళతో పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యదాయకం కూడా! ముదిరిన వేళ్ళను చిన్నవిగా తరిగి, నేతిబొట్టు వేసి, దోరగా వేయించితే ఆ వేళ్ళలోంచి సుగంధం (అరోమా) బయటకు వస్తుంది. వాటిని పులుసులోనూ, చారులోనూ వాడుకోవచ్చు. ఒక గాజు గ్లాసులో గాని, ప్లవర్ వాజులో గాని నీళ్ళు పోసి, వేళ్ళతో సహా కొత్తిమీర మొక్కల కట్టని అందులో ఉంచితే రోజంతా గదిలో దుర్వాసన రాకుండా డీయోడరెంట్ గా ఉపయోగ పడుతుంది.

ధనియాలకు చెప్పిన గుణాలన్నీ కొత్తిమీరకూ ఉన్నాయి. ఆమ్లెట్లు, చట్నీలు, కుకీలు, కేకులు ఇవన్నీ ధనియాలకు లేదా కొత్తిమీరకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. కొత్తిమీర రైస్ పేరుతో కొంతమేలయిన ఆహారాన్ని వండేందుకు ఉత్సాహం చూపిస్తున్నారు.

13. వాము

సంస్కృతంలో అజామోదం, యవానీ పేర్లతో పిలిచే వాముకి ఒక్కో భాషలో ఒక్కో పేరుంది. యవానీ అనే పదం గ్రీకులను ఉద్దేశించి వచ్చిన పేరు అయి ఉంటుంది. అజామోదం, అస్సమోదం అనే పేర్లు గుర్రానికి ఇష్టమైన గింజలు అనే అర్థంలో వచ్చి ఉండవచ్చు. జోవన్ (బెంగాలీ), అజోవన్ (హిందీ), యవానీ (గుజరాతీ), జ్వనీ (ఒరియా), జోనీ (అస్సామీ), ఒనియా (మరాఠీ), జవిండ్ (కాశ్మీరి), ఓమా (కన్నడం), ఓమం (మళయాళం, తమిళం), జనియన్ (పార్శీ), అజోవాయిన్ (ఉర్దూ), అర్జున్ (బల్గేరియా), యాన్ (చైనీ), అజోవన్ (ఫ్రెంచ్), అజ్జవాజైన్ (జెక్) ఇలా పిలుస్తారు. ఇంగ్లీషులో బిషప్ సీడ్స్ అనీ, థైమాల్ సీడ్స్ అనీ పిలుస్తారు. ఇది ఈజిప్టులో పుట్టిందని, అతి ప్రాచీన కాలంలోనే భారత ఉపఖండంలోనూ, ఇరాన్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ లోనూ. ఇటలీ రోములలోనూ బాగా వ్యాప్తి చెందిందని చరిత్రకారుల అభిప్రాయం.

14. చింతపండు

అన్నమయ్య ఒక కీర్తనలో “చింతకాయకజ్జెం” అనే పదం ప్రయోగించాడు. తీపిబూందీని “పూసకజ్జెం” అంటారు. ఈ కజ్జెం చింతపండుతో చేస్తే తినడానికి పనికిరాదు కదా... అలా వాడకానికి పనికిరానిదాన్ని చింతకాయకజ్జెం అన్నాడాయన.

గోంగూర పచ్చడి, పెసర పప్పు, చింతపండు పులుసు...ఇవి తెలుగువారి ఇష్ట దైవాలు. ఈ మూడింటికీ ఆఫ్రికా ఖండమే మూలం. ఆఫ్రికన్లకూ మనకూ సమానంగా దొరికే ఇలాంటి ఆహార ద్రవ్యాలు వందే తీరులో కూడా వారికీ మనకీ పోలిక ఉంది.

/// ఆరోగ్యం కోసం ఆహారం ///

నిప్పులు వస్తాయి. చాలా సేపు ఆ వేడి నిలబడి ఉంటుంది. అబూడిదను నీళ్ళలో కలిపి వడకట్టి ఆ నీటిని ఒకరాత్రంతా నిలవ బెడతారు. తెల్లవారేసరికి అడుగున తెల్లటి ముద్ద పేరుకొంటుంది. దాన్ని “చించాక్షారం” అని పిలుస్తారు. ఇది పేగుపూతను, జీర్ణకోశ వ్యాధుల్ని తగ్గించటంలో గొప్పజ్ఞానంగా పనిచేస్తుంది.

15. తాటిచెట్టు

గుడిగోపురం లాగా, తానొక్కటే ఊరినంతా కావలికాస్తున్న సైనికుడిలాగా, ఈ జాతిలో పుట్టినందుకు గర్వించే తెలుగింటి బిడ్డలాగా తాటి చెట్టు ఆకాశం ఎత్తున సగర్వంగా తలయెత్తి నిలబడి ఉంటుంది. తాటిచెట్టుతో సంబంధం లేకుండా తెలుగువారి జీవితం లేదు. బాగా పొడవైన తాటిచెట్టుని రామతాడు అంటారు.

అరచేయి ఆకారంలో ఆకులు కలిగిన చెట్టు కాబట్టి, తాటి చెట్టుని ఆంగ్ల భాషలో పామ్ ట్రీ అంటారు. ఇంగ్లీషులో ఒకప్పుడు “పామ్ ఆయిల్” అనే పదాన్ని “చేతి చమురు భాగవతం” అనే అర్థంలో వాడేవారు. ఇప్పుడా అర్థం మారిపోయింది. పామాయిల్ ని ఒక విధమైన ఆఫ్రికన్ తాటిచెట్టు నుంచి తీస్తారు. వాణిజ్య స్థాయిలో దీని ఉత్పత్తి మొదలు పెట్టాక, ఆ నూనెని “పామ్ ఆయిల్ ఆయిల్” అన్నారు. జన వ్యవహారంలో అది పామోలిష్ ఆయిల్ గానూ పామాయిల్ గానూ మారిపోయింది.

ఎన్ని తాళ్ళు(తాటిచెట్లు) ఉంటే అంత ఆస్తిమంతుడని మన పూర్వీకులు భావించేవాళ్ళు! ఆస్తులు ఏవీ లేని బికారిని తాడూ, బొంగరం లేని వాడంటారు. బొంగరం అంటే భూమి కావచ్చు. స్థలాలు, పొలాల హద్దులు తెలియటం కోసం గట్ల వెంబడి తాటిచెట్లు నాటేవారు. “తాటికట్టువ” అంటే అలా తాటి చెట్లు నాటిన సరిహద్దు అని అర్థం! కష్టించి సంపాదించినది “తాడిడి పంట”. తాడిడి ఫలంబు గొను... అని దశకుమార చరిత్రంలో కవి ప్రయోగం ఉంది. ఒకరిని మించిన వారొకరనడానికి “తాడు దన్నువారల దలదన్నువారలు” అని ప్రయోగం కనిపిస్తుంది. తాడోపేడో తేల్చేయా లనటం కూడా తెలుగు జాతీయాలలో ఒకటి. తాటాకు చక్కెర అనేది పిల్లలు ఆడుకొనే ఒక ఆటగా హంసవింశతి కావ్యంలో ఉంది. తాటిచెట్టాట, తాటాకుల చిలకలు, అనే ఆటలు కూడా తెలుగు పిల్లలు ఆడుకొనే ఆటల్లో ఉన్నాయి. ఇలా తాడి తెలుగు సాంఘిక జీవనంతో మమేకం అయిపోయింది.

తాటి గొలకులు లేదా తాటి చన్నులు అంటారు. తాటికాయలోపల ఉండే గిజరుని ముంజెలంటారు. తాటి పండు లోపల గుజ్జుని చీకినప్పుడు పిలక మాదిరిగా ఉంటుంది. అందుకని, తాటిగుజ్జుని కొత్తెం అంటారు. తాటి విత్తుని గెంగెట అనీ, కెంగెట అనీ అంటారు. మొలకెత్తన తాటి విత్తనాన్ని దొక్కబుర్ర లేదా, దొక్కబుట్ట అంటారు.

తాటి ఆకు తొడిమ భాగాన్ని తెలుగులో తాటిమట్ట అంటారు. కొన్ని ప్రోటో ఆఫ్రికన్ భాషలైన సెమెటిక్, కుషైటిక్, ఈజిప్షియన్, భాషల్లో mVyt, mawaT లాంటి పదాలు మట్ట అనే అర్థంలోనే కనిపిస్తాయి. తాటిమట్టల్ని నలగ్గొట్టి నార తీస్తారు. “తొక్కి నార తీస్తాను” అనే తిట్టు దీన్ని బట్టే పుట్టింది. ఈ నారని పేనితే, తాడు తయారవుతుంది. తాటికి సంబంధించింది తాడు. తాడు అంటే మంగళ సూత్రం కూడా! భర్త మరణించినప్పుడు ఈ తాటినే తెంపేస్తారు. కథ ముగుసిందనటానికి ఈ మాటని వాడతారు. “తాడు తెగ” అనే తెలుగు తిట్టు హృదయ విదారకమైంది. నానాకష్టాలు పడ్డానని చెప్పటానికి తాడు తెగినంత పనయ్యిందంటారు. ఎగతాళి చేయటానికి తాటాకులు కట్టటం అంటారు. తాటి మట్టని వెనకాల కట్టుకొని గెంతుతూ చేసే కోతి చేష్టని బట్టి ఈ ప్రయోగం ఏర్పడి ఉంటుంది. క్వారీలలో రాళ్ళను పగలగొట్టడానికి మందుగుండు పెట్టి వెలిగించిన తాడుని తాటి బాణం అంటారు. అది కాలుతూ వెళ్ళి బాంబును పేలుస్తుంది.

తాటి ముంజెల్ని హార్ట్ ఆఫ్ పామ్ అంటారు. హృదయాకారంలో ఉండటం ఈ పేరుకు కారణం. రకరకాల పళ్ళు, కూరగాయల ముక్కలతో కలిపి ఈ తాటి ముంజెల ముక్కల్ని సలాడ్ లాగా తినవచ్చు. అమితమైన చలవనిస్తాయి. వేసవి దాహార్తిని తీర్చటానికి బాగా ఉపయోగ పడతాయి. షుగర్ రోగులతో సహా అందరూ తినదగిన ఆహారం. మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళను కరిగించే శక్తి వీటికుంది. వేడి శరీరతత్వానికి మేలు చేస్తాయి.

తెలుగులో గేబు, గేబులు, గేంగులు అంటే తేగలు. తమిళం, మళయాళంలో తాయ్ అనీ, తుళు భాషలో దాయ్ అనీ పిలుస్తారు. వీటిని తంపట వేసి గానీ, కాల్చిగానీ తింటే రుచిగా ఉంటాయి. విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. కానీ, వాత

నిజానికి అనేక ఆహార పదార్థాల తయారీ తెలుగు నేలంతా ఒకే విధంగా లేదు. ఉదాహరణకు ఉత్తరాంధ్ర వారి ఊరుగాయలకూ కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాల వారి ఊరుగాయలకూ ఎంతో తేడా ఉంది. అలాగే శ్రీ వైష్ణవులు తయారు చేసుకునే పులిహోరకూ, స్మార్తులు చేసుకునే పులిహోరకు చాలా తేడా ఉంది. ఇలా ప్రాంతాల వారీ, కులాల వారీ, మతాల వారీ ఆహార పదార్థాలలో ఎంతో భిన్నత్వాన్ని మనం చూడవచ్చు. భాషా పదాలకు మాండలిక వ్యత్యాసాలున్నట్టే, ఆహార పదార్థాలకు కూడా మాండలిక భేదాలున్నాయి. వీటిని 'ఆహారమాండలికాలు' అనే ప్రత్యేక అధ్యయన అంశంగా తీసుకొని జిల్లాలవారిగా పరిశోధన కొనసాగిస్తే, తెలుగు వారి సంపూర్ణ ఆహార చరిత్రను నిర్మించుకో గలుగుతామని మనవి.

ఆరోగ్యం కోసం

అచ్చ తెలుగు వంటకాలు

1. అంగర వూవీయలు - తేలికగా అరిగే పుల్కాలు 179
2. అంబలి-అంజకళం: సరదాగా తినాల్సిన అల్పాహారం..... 181
3. అట్టు-దోసీయలు ::సరదాగా తినాల్సిన అల్పాహారం 182
4. అప్పాలు 184
5. అరిసె: తెలుగు వారి ప్రసిద్ధ తీపి వంటకం 185
6. ఇడ్లెనలు: నైవేద్యం పెట్టని నిత్యాహారం 186
7. ఉక్కెర : తెలుగింటి ఒక తీపి వంటకం..... 188
8. ఉత్తరేణి గింజల పాయసం 190
9. ఉప్పిండి-ఉప్పుటుండలు: ఉపవాసానికి
ఉపయోగపడే వంటకాలు..... 191
10. ఉప్పా-ఒక ఉపాహారం 192
11. ఉసిరి తొక్కు పచ్చడి 193
12. ఊరుగాయల కథ 195
13. ఊర్పు-పడిదెం: ఆలనాటి పులుసు వంటకాలు 198
14. తాంబూలం - కప్పురవిడెము - బిరంజి 200
తాంబూలం గుణాలు 202
15. కిచ్చడి-కిచ్చిడి మన పూర్వులకు ఇష్టమైన వంటకాలు 205
16. గారెలు-వడలు 206
17. ఘేవరి: పంచదార అరిసె 208
18. చాడు వడియాలు: 209
19. చిమ్మిలి 155 210
20. జమిలిమండిగలు- ప్రాచీన తెలుగు బర్గర్లు 212
21. తిమ్మనలు - ఒకనాటి మజ్జిగపులుసు ఉండలు 214
22. తెలిపరిగెలు-కూడుపరిగెలు 215
23. దూదిమణుగులు-మదతలు: 216
24. ద్రష్టేడ-పోతనకాలం నాటి తెలుగు ఫ్రైడ్ రైస్ 219
25. పకోడీ, తెలుగు వారి జొన్న వంటకం 219
26. లప్పలు తెలుగింటి చాక్లెట్లు 221
27. లాడుకాలు-తెలుగువారి లడ్డులు 222
28. పేపర్నాల పచ్చడి 224
29. సుకియలు-ఒకనాటి మన సుక్కారోజీ 225
30. సేవెకలు-ఫేసికలు-తెలుగు వారి సేమియా 227

ఆరోగ్యం కోసం అచ్చ తెలుగు వంటకాలు

1. అంగరపూవియలు-తేలికగా అరిగే పుల్కాలు

“దోసియలు సేవియలు నంగర పూవియలు, సారసెత్తులు, జొత్తరలు చక్కిలంబులు” అంటూ కాశీఖండం కావ్యంలో శ్రీనాథుడు, “అంగరపూవియ” వంటకాన్ని ప్రస్తావించాడు. అంగరపోళికా అంటే ఇదేనని సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు పేర్కొంది. నిప్పులమీద కాల్చి చేసే వంటకం అని దీని భావం.

హంసవింశతి కావ్యంలో అయ్యలరాజు నారాయణామాత్యుడు “గారెలు బూరెలు మోరుండ లంగరొల్లెలు గూళ్ళాపిడ లాదిగా గల భక్ష్యంబు” లను ప్రస్తావించాడు.

గణపవరపు వేంకటకవి తన ‘ప్రబంధరాజ వేంకటేశ్వర విజయం’ కావ్యంలో “మోరుండలు మనోహరంబులు గారెలు బూరెలు మండెంగ లంగరొల్లెలు మణుగు బువ్వులు, పేణీ లొబ్బట్లు కడియంపుటట్లు” అంటూ కొన్ని వంటకాల పేర్లు చెప్పతూ అంగరొల్లెలను ప్రస్తావించాడు. అంగర పొలియ, అంగపూవియ, అంగరొల్లె, అంగరుల్లె పేర్లను అనేక మంది కవులు కూడా పేర్కొన్నారు. బసవ పురాణంలో పోలె అనే వంటకం ఉంది.

ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువులో “పోలికా” పదానికి గోధుమ పిండితో చేసిన భక్ష్య విశేషం అనే అర్థం ఉంది. గోధుమ పిండి తడిపి, నెయ్యి లేక నూనెతో మర్దించి ముద్దగా చేసిన దాన్ని పోలి అంటారు. ఈ పోలితో చేసిన వంటకం పోలిక లేదా పోళిక. “పోళీ” అనే ప్రయోగం కూడా ఉంది. పలుచగా వత్తి, కాల్చిన రొట్టెని మరారీలో పోలెం అంటారు.

ద్రావిడ భాషల్లో పొలి, పోళి పదాలు పొంగారు, పెద్దదగు అనే అర్థాలలో కన్పిస్తాయి. పూర్వ ద్రావిడ భాషలో pol-i- పదానికి to acquire, gain, prosper అని అర్థం. ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ డిక్షనరీ DEDR 4550 కూడా పోలికి తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మళయాళ తదితర ద్రావిడ భాషలలో ఇదే అర్థాన్నిచ్చింది. వీటిల్లో ఏదీ ఆహార పదార్థం అనే అర్థంలో లేదు.

కానీ, ప్రాకృతంలో “పోలి-అ”, సంస్కృతంలో “పోలిక” తెలుగు తదితర ద్రావిడ భాషల్లో పూప, పోపిక, పొల్ప, పోల్ప, లేదా పోళిక పదాలు కాల్చిన రొట్టె

2. అంబలి-అంబకళం :: సరదాగా తినాల్సిన అల్పాహారం

అంబలి అంటే గంజి! దాని పేరెత్తగానే, అది కూటికి గతిలేని వాళ్ళు తాగేదనే ఒక బలమైన అభిప్రాయం మనలో బాగా ఉంది. రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు వీటి పిండిని ఉడికించి కాచిన చిక్కని గంజి లేదా 'జావ'ని అంబలి అంటారు.

బియ్యానికి బదులుగా శరీరానికి అనుకూలత నిచ్చే రాగి, జొన్న, సజ్జల వాడకాన్ని క్రమేణా అలవాటు చేసుకోవటం అవసరం అని శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు. ఈ ధాన్యాలు కోళ్లకు, పశువులకు మేతగా వేయడానికేననే అభిప్రాయం సరికాదు. ఇవి మేలు కల్గించే గొప్ప ప్రత్యామ్నాయ ఆహార ద్రవ్యాలు.

రాయలసీమలో 'కుడి చెయ్యి'ని 'అంబటి చెయ్యి' అంటారు. అంబలిని తాగించే చెయ్యి అని అర్థం. కుడిచే (అన్నం తినే) చెయ్యి -- కుడిచెయ్యి- అంబటి చెయ్యి అయింది! 'అంబటి పొద్దు' అంటే, అంబలి తాగే సమయం అని!

అంబలి అనేది ప్రధానంగా చోడి (జొన్నలు) జావకు వర్తించే పదం. దీన్ని కూడునీరు అంటారు. దీని చిక్కదనాన్ని బట్టి యవాగువు, మండము, విలేపి లాంటి పేర్లు సంస్కృతంలో ఏర్పడ్డాయి. చోడంబలి చిక్కగా, మృదువుగా ఉంటుంది. చలవ నిస్తుంది. పుష్టినిస్తుంది. కడుపులో ఆమ్లాన్ని తగ్గిస్తుంది. పాలు, పెరుగు లేదా మజ్జిగ కలిపి తాగవచ్చు.

ప్రాకృత భాషలో అంబలి, అమాగో, అంబిలో, అంబలి, అలాగే పాళీ భాషలో అంబిలయాగు, మాగధి భాషలో అంబిల పదాలు కనిపిస్తాయి. తెలుగులో అంబలి, అంబకళము అనేవి పర్యాయ పదాలు. కన్నడ భాషలో కూడా అంబలిని అంబలి, అంబకళ, అంబిల, అంబులు అనే పిలుస్తారు. తమిళంలో అంపలి అంటే రాగిజావ.

జి. బ్రౌన్నికోవ్ అనే పరిశోధకుడు రూపొందించిన ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ నిఘంటువులో 'అంబ' అనేది తొలి ద్రావిడ భాషాపదం అనీ, అది తెలుగులోకి 'అంబలి'గా పరిణమించిందని, తమిళులు తెలుగులోంచి దీన్ని స్వీకరించి 'అంపలి' అని పిలుస్తున్నారనీ ఉంది. అంబలి' అనేది అత్యంత ప్రాచీనమైన తెలుగు పదం. ప్రాకృతం మరాఠీ మాగధి తదితర భాషలలోకి ఈ పదం తెలుగులోంచే వెళ్ళి ఉండాలి.

'అంబ' అంటే, వండిన అన్నం అనే అర్థం కూడా ఉంది. అన్నం అనే సంస్కృత పదానికి బదులుగా మనం వాడుకో దగిన తెలుగు పదం అంబ! కూడు, బువ్వల కన్నా అంబ గౌరవప్రదమైన ప్రయోగమే! అంబాల్ అంటే ఆహారం. వల్

తెలుగులో 'అట్టము' అంటే ఆహారము. ఇంధనం కూడా! 'అడు' అంటే పూర్తిగా పొడిగా అయ్యేలా చేయటం. అడుగంటింది అంటే, తడి అంతా ఆవిరి అయి పోయి ఇంక మాడిపోతోందని అర్థం. అట్ట--ఉప్పు అంటే సముద్రపు నీటిని ఆవిరి చేసి తీసిన ఉప్పు అని! ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ పేరుతో పూర్వ తెలుగు భాషా నిఘంటువు ఆన్ "లైన్ లో ఉంది. ఇందులో 'అట్' అనే ప్రోటో తెలుగు (పూర్వ తెలుగు) రూపానికి తడి ఆరిపోయేలాగా పొడిగా (dry) కాల్చటం, శుష్కింప చేయటం అనే అర్థాలున్నాయి. బాగా కాల్చిన దాన్ని అట్ పేరుతో పిలిచారన్నది స్పష్టం.

పగిలిన పెద్ద కుండపెంకుని బోర్లించి లోపలి నుంచి మంటపెట్టి కుండ బైటవెపున అట్టులు కాల్చుకొనేవాళ్ళు. ఈ పద్ధతి లోనే ఇప్పటికీ పూతరేకులను పల్చగా కాల్చి తయారుచేస్తున్నారు. అందుకని, ఇప్పటికీ అట్ల పెనాన్ని చాలామంది 'పెంకు' అనే పిలుస్తారు. వెడల్పైన మూతి కలిగిన కుండని 'అటిక' లేదా 'అట్టిక' పేర్లతో పిలుస్తారందుకే! బాగా కాలిందనే అర్థంలో ఈ అటిక ఏర్పడి ఉండవచ్చు. మూతి భాగాన్ని పగలకొట్టి ఆ కుండని బూరెల మూకుడు మాదిరిగా వాడుకోవటాన్ని పల్లెల్లో చూడవచ్చు. దీన్ని మంగలం అనికూడా కొన్ని ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు. వేరుశనగ కాయలను మంగలంలో వేయించుకొంటే కమ్మగా వేగుతాయి.

అట్టగట్టింది అంటే, ఎండి, మృదుత్వాన్ని కోల్పోయి, గట్టిగా అయ్యిందని అర్థం. చెప్పు అడుగు భాగం అలా గట్టిగా ఉండాలి కాబట్టి 'అట్ట' అనే పేరు దానికి సార్థకం అయ్యింది. పరీక్ష రాసే అట్ట, పుస్తకానికి వేసే అట్ట కూడా బహుశా ఈ అర్థం లోనే ఏర్పడి ఉంటాయి. మెత్తగా రుబ్బిన పిండిని పెనం లేదా పెంకుమీద పలుచగానో మందంగానో పరిచి కాల్చినప్పుడు అది అట్టగడుతుంది. అదే "అట్టు" అంటే!

తమిళంలో అటు, అటువ్, అట్ట అనే పదాలు వండటం, కాల్చటం, వేయించటం, ఉడికించటం అర్థాల్లో కనిపిస్తాయి. అటుక్కలై = వంట గది అటుచిల్ = ఉప్పుడు బియ్యం; ఆటు = వండటం; అట్టుంబల = వంటగది; అట్టము = ఆహారం. దీన్ని బట్టి, 'అట్టు' అనే పదం తెలుగు తమిళ భాషల్లో ఆహార పదార్థం అనే అర్థంలోకి పరిణమించి అట్టగట్టడం అనే అర్థం అందులోంచి తప్పుకొని అట్లు మనకు మిగిలాయి.

Blint (బ్లినీ), Mofletta (ముఫ్లెట్ట) పేర్లతో అట్టుని ప్రపంచంలో చాలా దేశాలవాళ్ళు వందుకొంటున్నారు. జపాన్లో అట్టుని 'ఒకోనోమియకీ' అనే గమ్మత్తయిన పేరుతో పిలుస్తారు. 'ఇష్టమొచ్చినట్టు కాల్చు' అని దీని అర్థం.

పెనం లేకుండా నేరుగా నిప్పులసెగ మీద కాల్చిన అట్టుని తెలుగులో నిప్పట్టు అంటారు. నిప్పటి, ఇపటి, నిపటి అనే ప్రయోగాలు కూడా (DEDR3670) ఉన్నాయి. అది ఒక రకం తండూరి ప్రక్రియ కావచ్చు. అప్పడాలు, పుల్కాలు నిప్పులమీద కాల్చినట్టే, నిప్పట్టుని కూడా నేరుగా నిప్పులమీదే కాల్చుకొని తినేవారు.

కాలక్రమంలో కన్నడంవారు దోశె పదాన్ని వాడకంలోకి తెచ్చారు. శ్రీనాథుడు ఇచ్చిన వంటకాల పట్టికలో దోసె లేదా దోసియలు కూడా ఉన్నాయి. తెలుగు వారికి దోసెలు తెలుసు. మన హోటళ్లలో దొరికే దోసెలు మన ప్రాచీనమైన అట్లు ఒకటి కావు. తెలుగు అట్టుకు తప్పనిసరిగా రోకళ్లతో దంచిన బియ్యప్పిండిని వాడితే, అట్టు మృదువుగా, పలుచగా, తెల్లగా సుధాంశుబింబంలాగా ఉంటుంది. పూర్వం రోజుల్లో అట్లకాడకు ఒక గుడ్డపీలిక చుట్టి, దాన్ని నూనెలో ముంచి పెనం మీద రాసి అట్లు పోసేవారు. వరద కట్టేలాగా నూనె పోసి దోసెలు పోస్తున్నారు ఇప్పుడు. మన వాళ్ళు మన సంప్రదాయకమైన అట్ల సంగతి మరిచిపోయారు. అట్టు మనది! తమిళులు ఈ పదాన్ని వదిలేసి దోసై అని పిలుస్తున్నారు. క్రమంగా ఆ దారిలోనే మనం వెడుతున్నాం. మనకు అట్లకాడలూ, అట్లపెనాలే ఉన్నాయి గానీ, దోసెకాడలు, దోసెపెనాలూ లేవు. ఇది గమనించాలి.

శనగ చట్నీ, అల్లపు చట్నీ, సాంబారు, నెయ్యి, కారప్పొడి వగైరా లేకపోతే హోటళ్లలో దొరికే దోశెలు తినడం కష్టం. కానీ, తెలుగు అట్టు తినడానికి ఇవేవీ అవసరం లేదు. కాసంత ముద్దపప్పు చాలు లేదా కొంచేం బెల్లం ముక్క సరిపోతుంది. బెల్లం తయారు చేసేటప్పుడు ఆ తీపి ద్రావణం ఇవతలకు తీసుకొని అందులో అట్టుని ముంచి తినే వాళ్ళు. ఇదే దోసెకీ, అట్టుకీ తేడా! రెండూ ఒకటి కావని గట్టిగా చెప్పవచ్చు. ప్రయాణాలలో తీసుకు వెళ్ళటానికి తెలుగు అట్టు అనుకూలంగా ఉంటుంది. నూనె వెయ్యవలసిన అవసరం ఉండదు. ఉల్లి, మషాలాల అవసరం అంతకన్నా ఉండదు. అందుకని కడుపులో ఎసిడిటీని పెంచకుండా అట్టు తేలికగా అరుగుతుంది. కన్నడం వారి దోసెకు లేని ఈ సుగుణాలు తెలుగు అట్టుకి ఉన్నాయి. తమిళులు అట్టు పదాన్ని ఏనాడో వదిలేసి, దోసై అని పిలుచుకోవటం మొదలు పెట్టారు. అట్టు తెలుగువారికి స్వంతంగా మిగిలి పోయింది.

4. అప్పాలు

బుగ్వేదకాలం నాటి వంటకం ఇది. అపూపాలు అంటే ఇవే! మంచి బలకరం పుష్టినిస్తాయి. కానీ, నూనె ఎక్కువగా వుంటుంది. కాబట్టి దప్పిక వెయ్యకుండా వుండేందుకు, వాటిని తిన్నతర్వాత వేడినీటిని తాగడం మంచిది లేదా ఉప్పువేసిన

జావ తాగడం ఉత్తమం. బియ్యపు పిండితోగానీ, గోధుమపిండితోగానీ వీటిని తయారుచేయడం మంచిది.

మనవాళ్ళు ఇలాంటి వంటకాలని మైదాపిండితో చేస్తుంటారు. అది ఇబ్బంది పెడుతుంది. నూనె కన్నా నెయ్యివాడకం శ్రేష్ఠం. వాతాన్ని, పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి.

పరిమితంగా తినాలి. అతిగాతింటే కడుపునొప్పి, అజీర్తి, విరేచనాలు వంటివి వస్తాయి. పాల గురించి అలనాటి ఆహారాలు అనుబంధంలో వివరంగా చెప్పడం జరిగింది. చూడండి.

5. అరిసె : నైవేద్యం పెట్టని నిత్యాహారం

అరిసె ఎంత చక్కని తెలుగు పేరూ...! చాలా తెలుగు నిఘంటువులు ఈ తెలుగు పేరును ఎలా విస్మరించాయో అర్థం కాదు. అరిసె అనే సంస్కృత పదానికి మొలలు, మూలవ్యాధి అనే అర్థమే ఇచ్చారు గానీ, కనీసం ఒక తీపిభక్ష్యం అని వ్రాయలేదు.

హర్షము, హరుసం, అరిచం అంటే, ఆనందం. ఈ ఆనందానికి వ్యతిరేకం బాధ! మొలలవ్యాధి శత్రువులా బాధిస్తుందని అర్థమవుతున్నది అన్నారు. అరిసె అనే కమ్మని వంటకానికీ, ఈ దిక్కుమాలిన మొలలకూ ఏ సంబంధమూ లేదు. సంస్కృతంలో అరిసెని “అతిరసం” అంటారు. కానీ, ఈ పేరు కూడా అంతగా ప్రసిద్ధి కాదు. సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువులో అతిరసం అనే పదానికి ఒక భక్ష్య విశేషం అని సరిపెట్టారే గానీ, అరిసె అనే అర్థాన్ని ఇవ్వలేదు. “అలివేణి నీ చేతి యతిరస రుచి రస్టనందమాయే నేమనగ వచ్చు” అని ఒక ఉదాహరణ పేర్కొన్నారు. శబ్దార్థ చంద్రికలో మాత్రం అతిరసం అంటే భక్ష్యవిశేషం, అరిసె అని అర్థాలు కనిపిస్తాయి. తెలుగు వ్యుత్పత్తి కోశంలో అసలీ పదమే ఇవ్వలేదు. ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువులో కూడా “అతిరస” అనే పదానికి భక్ష్య విశేషమైన అర్థమే ఇవ్వలేదు. మరి, ఈ అరిసెలు, ఆ అతిరసాలు ఎక్కడివి?

“అరి” అంటే, ద్రావిడ భాషలలో వరిబియ్యం అని అర్థం. అరితో చేసే వంటకం కాబట్టి అరిసె అయ్యింది. కన్నడ, కొండ మొదలైన ద్రావిడ భాషలలో అక్కి అంటే బియ్యం. తుళు, తమిళ భాషలలో అరి అంటే బియ్యం. తమిళంలో బాగు చేసిన బియ్యాన్ని అరిచి అని కూడా పిలుస్తారు. వరి గింజలపైన ఊక, తవుడు, చిట్టు వగైరా తీసేయగా వచ్చిన బియ్యాన్ని అరి, అరిసి, అరిచి పేర్లతో పిలిచారు. బహుశా ఆస్ట్రోనేషియన్ “ముండా” తదితర భాషల్లోంచి “వరి” పదాన్ని

సంక్రాంతి తమిళులకు పొంగలి పండుగ అయితే, తెలుగు వారికి అరిసెల పండుగ! కానీ, తెలుగువాడు మాత్రం మరో తెలుగు వాడితో హేపీ పొంగల్ అనే అంటాడు. పోనీ ఆ ఇంగ్లీషులోనే విష్యా ఎ హేపీ అరిసె అనడు. అరిసె మనది కాదనే అపోహ వలన ఇలా జరుగుతోంది. అరిసెలు వండకుండానూ, తినకుండానూ మనకు సంక్రాంతి వెళ్లదు. మన గ్రామాలలో అరిసెలను సామూహికంగా వండుకొంటారు. పెళ్ళిళ్లకు, పేరంటాలకూ అరిసె ఈనాటికీ తప్పనిసరే! పాపాయి నిలబడి అడుగులేస్తోందంటే సంబరంగా అరిసెలు పంచుతారు. అరిసెలమీదే నడిపిస్తారు. ఇంగ్లీషు వాడికి కేక్'వాక్. క్యాట్'వాక్ లున్నాయి. తెలుగు వారిది అరిసె నడక! అరిసె తెలుగింటి వైభోగానికి తీపి గుర్తు. తీపి భక్ష్యాలకు రారాజు అరిసె.

“హంసవింశతి” కావ్యంలో “బరిద గవ్వలు జా (పట్లును ఇడ్డెనలు తేనె తొలలు బొరుగులు”, అంటూ అయ్యలరాజు నారాయణమాత్యుడు ఇడ్డెనలను ప్రస్తావించాడు. బ్రహ్మాత్తర ఖండము కావ్యంలో “పరమాన్నములు దేనె ఫలరస ప్రకరంబు లిడ్డెనల్ పులగంబు లడ్డువములు..” అంటూ, శ్రీధరమల్లె వెంకటరామకవి ‘ఇడ్డెన’లను ప్రస్తావించాడు. ఈ రెండు పట్టికలనూ పరిశీలిస్తే, ఇడ్డెనలను తీపి పదార్థాలతో పాటు చెప్పిన వైనం గమనించవచ్చు. బహుశా, మన పూర్వీకులు ఇడ్డెనలను తీపిగానే తినేవాళ్ళేమోనని దీన్ని బట్టి ఒక అనుమానం కలుగుతోంది. ఇప్పటి వాడకాన్ని బట్టి అప్పటి అలవాటుని చూడ కూడదు. రసమలాయి లాగా పంచదార పాకంతో గానీ, తియ్యని పాలతో గానీ, తేనెతో గానీ, ఇడ్డెనలు తినే వాళ్ళేమో! ఇప్పటికీ తమిళులు ఇడియాప్పం అనే ఇడ్డెనను పాలతో తీపి పదార్థంగానే తింటారు. ఇది ఆనాటి ఇడ్డీ పూర్వరూపం కావచ్చు.

186 // డా॥జి.వి. పూర్ణచందు //

క్రీ.శ 1025లో చాముండరాయకవి ఇడ్డీల తయారీని వివరించాడు. మజ్జిగలో మినప్పప్పు నానబెట్టి రుబ్బి ఆవిరిమీద ఉడికించి, వాటిని తాలింపు పెట్టిన పెరుగుపచ్చడి లేదా మజ్జిగపులుసుతో నంజుకొనే వారట. క్రీ.శ. 1130లో ఆనాటి కన్నడ ప్రజల సాంఘిక జీవితానికి అద్దం పట్టిన “మానసోల్లాస” అనే వైన సర్వస్వ గ్రంథంలో “ఇడ్డరిక” గురించి ఉంది. రుబ్బిన మినప్పిండిలో మిరియాలపొడి, జీరా వగైరా సుగంధ ద్రవ్యాలు కలిపి ఇంగువ తాలింపు పెట్టి, దాన్ని ఉండలుగా చేసి ఆవిరి మీద ఉడికించే వారని ఈ గ్రంథం పేర్కొంటోంది.

17వ శతాబ్దికి ముందు తమిళ గ్రంథాలలో ఇడ్డీ ప్రస్తావన లేదని, క్రీ.శ. 920కి చెందిన శివకోటి ఆచార్య కన్నడ “వద్దరాధనే” గ్రంథంలో “ఇడ్డలిగే” పేరు మొదటగా పేర్కొన్నాడని ప్రసిద్ధ ఆహార చరిత్రవేత్త శ్రీ కె. టి. అచ్చయ్య వ్రాశారు. ఒక బ్రహ్మచారికి వడ్డించిన 18 రకాల వంటకాలలో ఈ “ఇడ్డలిగే” ఒకటిట! ఆ విధంగా కన్నడం వారు ఇడ్డీల సృష్టికర్తలు కావచ్చునని ఆయన ఆభిప్రాయం. కన్నడం “ఇడ్డళి”, తమిళం “ఇడ్డలి” కాలక్రమంలో ఇడ్డీలి, ఇడ్డీ గా రూపాంతరం పొంది వుండవచ్చుకంచి వరదరాజ స్వామికి కిలోన్నర బరువుగల ఇడ్డీని నైవేద్యం పెట్టే ఆచారం ఉన్నదట! బియ్యం, మినప్పప్పు నానబెట్టి రుబ్బి, పెరుగు, మిరియాలు, కొత్తిమీర, అల్లం చేర్చి ఇంగువ తాలింపు పెట్టి ఈ ఇడ్డీని తయారు చేస్తారట. ఇవన్నీ ఇడ్డీ పరిణామ క్రమాన్ని సూచిస్తున్న అంశాలు.

వీటూరి వాసుదేవశాస్త్రి గారు 1938లో “వస్తుగుణప్రకాశిక” వైద్యగ్రంథంలో ఇడ్డీల గురించి వివరిస్తూ, “కాఫీ హోటళ్ళలో నిది ప్రధానమగు ఫలహారపు వస్తువు. ఇరువది సంవత్సరముల నుండి దీనికి కలిగిన ప్రభావము, వ్యాప్తి వర్ణనాతీతము. దీనికై ప్రత్యేకముగ ఇడ్డీపాత్రలు బయలు దేరినవి, నాగరికత గల ప్రతి కుటుంబములోనూ యుదయము నిడ్డైన తయారు చేయుచునే యుందురు” అని వ్రాశారు. ఈ మాటల్నిబట్టి 1920కి పూర్వం మనపూర్వులు ఇప్పటిలాగా ఇడ్డీలను తయారు చేసుకొనేవారు కాదని, ఈ పద్ధతిలో తినేవారు కాదని కూడా అర్థం అవుతోంది.

ఉడిపి కాఫీ హోటళ్ళు ఊరూరా వెలిసిన తరువాత మొత్తం దక్షిణ భారత దేశంలోనే ఇడ్డీ ఒక ప్రాథమిక వంటకంగా నిలబడిపోయింది. అట్టు, ఉప్పా, పూరీలు ఇడ్డీకి తోడైనాయి. ప్రొద్దునపూట చలిదికి బదులుగా టిఫిన్ చేయటం మొదలైంది. టిఫిన్ తిన్న తరువాత కాఫీ, టీ సేవించటం ఒక నాగరికత అయ్యింది. అనారోగ్యానికి నాగరికత అనేది పర్యాయం అయ్యింది.

7. ఉక్కెర : తెలుగింటి ఒక తీపి వంటకం

చక్కెర అనంగానే ఉక్కెర అనే జంటపదం పండితులకు అలవోకగా మనసులో మెదులుతుంది. చక్కెర పదం ఉక్కెరకు తోబుట్టువు లాంటిది. శ్రీనాథుడు సహా చాలా మంది కవులు చక్కెరనీ, ఉక్కెరనీ కలిపి జంట పదాలుగానే ప్రయోగించారు. ముద్దుపళని కూడా రాధికా స్వాంతనంలో చక్కెర, ఉక్కెరలను కలిపే చెప్పింది.

‘చక్కెరలో, నిండువెన్నెలలో, ఉక్కెరలో, యమృత ధారలో యివి యనగా’ అంటూ తెనాలి అన్నయ్య సుదక్షిణా పరిణయం కావ్యంలో చక్కెరనీ ఉక్కెరనీ ప్రస్తావించాడు. ‘చక్కెర ఉక్కెర పెడతాను-నీ కాలికి గజ్జెలు కడతాను” అనే పాత తెలుగు సినిమా పాట కొంతమందికి గుర్తుండే వుంటుంది. ‘ఉక్కెర’ ఒకప్పుడు తెలుగింట ప్రసిద్ధమైన తీపి వంటకం. ఈ తెలుగు తీపి పదార్థాన్ని తయారు చేసుకోవటం ఎలా...? ఇదీ ప్రశ్న!

మన నిఘంటువులు, ఇతర గ్రంథాలు ఉక్కెర గురించి ఇచ్చిన వివరణలు చూడండి: 1. బియ్యప్పిండి, బెల్లం కలిపి తయరు చేసిన ఆహార పదార్థం (సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు); 2. చక్కెర కలిపి వేయించిన పిండి (శబ్దార్థ చంద్రిక); 3. చక్కెర చేర్చి పొరటిన పిండి (ఆంధ్ర వాచస్పత్యం); వస్తుగుణ మహోదధి అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో 'పాలు పొయ్యిమీద పెట్టి, కాగుతున్నప్పుడు, గోధుమ పిండిగానీ, బియ్యపు పిండిగానీ కొద్దికొద్దిగా కలిపి చక్కెర చేర్చి తగుమాత్రం నెయ్యి వేసి దింపినది ఉక్కెర అని ఉంది. కొద్దిగా యాలక్కాయల పొడి, జీడిపప్పు, కిసిమిసి పళ్ళు చేర్చు కోవచ్చు. రుచిగా ఉంటుంది. దేహపుష్టినీ, బలాన్నీ, వీర్యవృద్ధినీ చేస్తుంది. చక్కని ఆహార పదార్థంగా ఉంటుందని ఉంది. దీన్నిబట్టి. ఉక్కెర ఈనాటి హల్వా లాంటివంటకమే అయి ఉంటుందని ఊహించవచ్చు.

తమిళ, కన్నడ, మళయాళ వంటకాలలో 'ఉక్కారై' కనిపిస్తుంది. ద్రవిడియన్ ఎటిమొలాజికల్ నిఘంటువు (13, పేజీ 509) ఉక్కారై, ఉక్కారి, ఉక్కలి, ఉక్కాలి అనే పేర్లున్న ఈ వంటకాల పేర్లకు తెలుగు ఉక్కెర సమానార్థకం అని, బియ్యప్పిండి, నెయ్యి వేసి వండుతారని, సంస్కృతంలో ఉత్కరిక, ఉక్కరిక, ఉక్కారిక అంటారని పేర్కొంది. ఇదే ఈనాటి హల్వా కావచ్చు.

హల్వా అనేది అరెబిక్ పదానికి తీపి అని అర్థం. 'అల్ హల్వా' అంటే తీపి వంటకం అని! బియ్యప్పిండి లేదా గోధుమ పిండితోనూ, జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తా వగైరాలతోనూ హల్వాని రెండురకాలుగా వండుతారు. క్రీ.శ.1840 లో హల్వా పదం ఇంగ్లీషులోకి చేరిందని చెప్తారు. అరెబిక్ పదం మనల్ని పూర్తిగా ఆక్రమించిన తర్వాత ఉక్కెర పదం క్రమేణా కనుమరుగయ్యింది.

ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువు ప్రకారం, 'ఉక్' అనే ప్రోటో తెలుగు పదానికి ఉక్కపెట్టడం, వేడిపైన ఉడికించటం అనే అర్థాలు కూడా ఉన్నాయి. ఉక్కెరకి ఇది మూల పదం. తెలుగు నేల మీద ఉక్కెరకు కనీసం 2,500 ఏళ్ళ ప్రాచీనత ఉండి ఉండాలని దీన్ని బట్టి అర్థం అవుతోంది. ఇతర దక్షిణాది భాషల్లో 'ఉక్కారె', ఉత్తరాది భాషల్లో 'ఉత్కరిక' అనేవి ఏర్పడటానికి ఈ 'ఉక్' కారణం కావచ్చు!

తెలుగు - ఇంగ్లీష్ నిఘంటువులు ఉక్కెరని 'మక్కెరూన్' (macaroon) అనే యూరోపియన్ల తీపి వంటకంతో పోల్చి చెప్పాయి. 'మక్కెరూన్' అంటే కొబ్బరి, జీడిపప్పు, కోడిగుడ్డు వేసి బేకింగు పద్ధతిలో చేసిన ఇటాలియన్ కేకు. బేకరీలూ, బేకింగ్ ఓవెన్లు రాక మునుపు దీన్ని ఎలా వండేవాళ్ళో తెలియదు. మక్కెరూన్లు పేరుతో ఇప్పుడు సన్నగొట్టాల ఆకారంలో వడియాలు మన మార్కెట్లలో అమ్ముతున్నారు. వాటిని పాలలో వేసి ఉడికిస్తే పాయసంలాగా ఉంటుంది. ఈ వడియాలను కూరల్లో ఇతర వంటకాల్లో వేసి వండుతున్నారు. ఇవన్నీ కొత్త పరిణామాలు. ఒక ఆంగ్ల పదం చివర 'ఊన్' అని ఉంటే, అది ఫ్రెంచి నుంచి అరువు తెచ్చుకున్న 15వ శతాబ్దినాటి ఆంగ్ల పదం కావచ్చునని ఆంగ్ల భాషా పండితులు చెప్తారు. 15వ శతాబ్దికి ముందు 'మక్కెరూన్' (మక్కెర+ఊన్) హల్వాలాగా పాలలో చక్కెర, పిండి కలిపి ఉడికించిన వంటకమే అయి ఉండవచ్చు.

ఉక్కెర గురించి వివిధ నిఘంటువులు రకరకాలుగా పేర్కొనడానికి వివిధ ప్రాంతాలలో ఉక్కెరని వేర్వేరు పద్ధతులలో వండుకోవటం కారణం కావచ్చు. ఉదాహరణకు మెత్తగా ఉడికిస్తే హల్వా అంటున్నాం. ఇంకాసేపు పొయ్యిమీద ఉంచి వేయిస్తే బాగా గట్టి పడుతుంది. అరబ్బులు ఇలా గట్టిగా వండిన దాన్ని 'డొడోల్' అంటారు. మన స్వీట్ షాపులవాళ్ళు తయారు చేసే కాజూ బర్ఫీ లాంటి వంటకాలు ఇలాంటివే! పాలు తక్కువ పోసి వేయిస్తే పొడిపొడిగా ఉంటుంది. ఇది మరొక పద్ధతి.

తమిళులు ఉక్కారెని బియ్యం, పెసరపప్పు కలిపి బెల్లం, నెయ్యి వేసి ముద్దగా ఉడికిస్తారు. ఇవన్నీ ప్రాంతీయ భేదాలు అంతే! మౌలికంగా ఉక్కెర తెలుగువారి హల్వా అనేది వాస్తవం. ఎదిగే పిల్లలకు, దీర్ఘవ్యాధి పీడితులకూ, ఇది బలకర ఔషధం. జబ్బు పడి లేచిన వారికి తక్షణ శక్తినిస్తుంది. త్వరగా అలిసిపోతున్నా మనుకొనేవారికి మంచి టానిక్ లాగా పనిచేస్తుంది. బాలింతలకు నడుము కట్టు బలంగా ఉండేలా తోడ్పడుతుంది. క్షయ రోగులకు, క్షీణిస్తున్న వారికి దీన్ని తప్పనిసరిగా తినిపిస్తే మంచిది. జీర్ణ శక్తిని సుసరించి దీన్ని తీసుకోవటం అవసరంరాగి పిండితో ఉక్కెర తయారు చేసుకొంటే మరింత ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటుంది.

8. ఉత్తరేణి గింజల పాయసం

ఉత్తరేణి మొక్కలు లేని గ్రామాలుండవు. పట్టణాల్లో కూడా ఖాళీప్రదేశాలలో తప్పనిసరిగా పెరుగుతుంటాయి.

Achyranthes Aspera అనేది దీని శాస్త్రీయనామం. సంస్కృతంలో దీన్ని అపామార్గ అంటారు. దోషాల్ని శోధిస్తుందని ఈ పేరు ఏర్పడింది.

గర్భధారణకు, మగపిల్లల్ని కనడానికి ఉపయోగపడే ఔషధాల్లో ఇది ముఖ్యమైంది.

ఉత్తరేణి గింజల పాయసాన్ని భస్మక రోగంలో ఔషధంగా ఇమ్మంటుంది. శాస్త్రం. భస్మకరోగం అంటే అతి ఆకలి. ఎంత తిన్నా కడుపు నిండనట్టే వుండి అతిగా తిండి ధ్యాస ఏర్పడటం! అతి ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. అజీర్తిని పోగొట్టి పేగుల్ని సమస్థితికి తెస్తుంది.

వీటిగింజల్ని జాగ్రత్తగా వలిచి పాలతో వండి పాయసం తయారు చేస్తారు.

1. పెప్టిక్ అల్సర్లున్న వారికీ, పేగుపూత, కడుపులో మంట, పేగుల్లోపల బాగా ఉడికిపోయిన వారికీ, ఎసిడిటీ బాగా వున్నవారికీ ఈ పాయసాన్ని తాగిస్తే చాలా త్వరగా పైత్యపు బాధలు నెమ్మదిస్తాయి. పుళ్ళుత్వరగా తగ్గుతాయి. తరచూ తాగుతూవుంటే ఫలితం కనిపిస్తుంది. పేగుపూతకు ఈపాయసం చక్కటి ఔషధం.
2. అజీర్తిని పోగొట్టి, జీర్ణశక్తిని పెంపొందింపచేస్తాయి.
3. సెగరోగాలు (సుఖరోగాలు) దీనివలన నెమ్మదిస్తాయి.
4. కామెర్లు, లివర్ స్ప్లీన్ వంటి పొట్టలోపలి అవయవాలలో వాపులు ఏర్పడినప్పుడు, తరచూ ఈ ఉత్తరేణి గింజల పాయసాన్ని తాగిస్తుంటే, వాపులు తగ్గి ఆయా అవయవాలు సాధారణ ఆరోగ్యస్థితిని పొందుతాయి.
5. చర్మవ్యాధుల్లో ఇది ఉపయోగపడుతుంది.
6. మలబద్ధతని పోగొట్టి, విరేచనం ప్రీగా అయ్యేలా పేగులకు దృఢత్వాన్ని ఇస్తుంది.
7. 'కఫం' పెరగకుండా చేస్తుంది. కఫాన్ని బైటకు పోయేలా చేస్తుంది. (Expectorant)

8. విషదోషాలకు విరుగుడు. పాము కరచినప్పుడు, తేలు కుట్టినప్పుడు, ఇతర విషజంతువులు కరిచినప్పుడు ఉత్తరేణిగింజల్ని దంచి నీటిలోగానీ, పాలతోగానీ కలిపి తాగిస్తారు.

పిచ్చికుక్క విషానికి ఇది విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. హైడ్రోఫోబియా....అంటే నీళ్ళకు భయపడడం అనే లక్షణం ఈ వ్యాధిలో వుంటుంది. “సారమేయ విషం” అంటారు.

9. ఉప్పిండి-ఉప్పుటుండలు : ఉపవాసానికి ఉపయోగపడే వంటకాలు

తెలుగువారి పేరు చెప్పగానే గోంగూర, పులిహోర, గారెలు గుర్తు కొచ్చినట్టే, కన్నడిగులనగానే జొన్న రొట్టె, రాగి ముద్ద, మషాలాదోశ, మద్దూరు వడలు గుర్తుకొస్తాయి. వాళ్ళకు “ఉప్పిట్టు” ఎంతో ఇష్టమైన ఆహార పదార్థం. తెలుగువాళ్ళు దాన్ని ఉప్పిండి అంటారు. ఇది దక్షిణాది ప్రజల ప్రాచీన వంటకం.

ఈ ఉప్పిడి ఏమిటి? ఉప్పిడి (ఉప్పు + ఇడి) = ఉప్పు లేనిది. ఉప్పిడిచప్పిడి మాటలు అంటే రుచించనివి, సంచలనం లేనివి అని అర్థం. ఉప్పిడిచప్పిడి అనేది ఒక జంటపదం. ఉప్పిడిచప్పిడి లేకపోతే సంచలనాలుండవన్నమాట!

తెలుగులో ఉప్పిడి, తమిళంలో ఉప్పిలి, కన్నడంలో ఉప్పిట్టు అంటే ఉప్పులేని చప్పిడి వంటకం అని అర్థం. ఉప్పిడి పదం నన్నయగారి ప్రయోగమే! కాబట్టి వెయ్యేళ్ళకన్నా ముందు నాటి వంటకం అని అర్థం అవుతోంది. క్రమేణా ఈ ఉప్పిడి పదం ఉపవాసానికి పర్యాయంగా మారింది! ఉప్పిడి ఉపవాసం అనే ప్రయోగం కూడా ఉంది. “ఓర్పు మైనుప్పిండి యుపవాస ముండనీ మగనాలి సరిపోల్చ దగరు విధవ” అంటూ, కాశీఖండంలో శ్రీనాథుడు శరీర వాంఛలన్నీ చంపుకొని, ఉప్పిడి ఉపవాసం చేసే విధవలకుగల అమితమైన ఓర్పుని ప్రశంసించాడు. దీన్నిబట్టి స్థూలకాయం తగ్గేందుకు డైటింగ్ చేసేవారికి ఇది బాగా ఉపయోగపడ వచ్చునని అర్థం అవుతోంది.

నిజానికి ఉప్పిడి, ఉప్పిండి రెండూ కూడా బియ్యానికి సంబంధించిన పదాలే కాబట్టి, ఉప్పు లేకుండా బియ్యపు పిండితో చేసే ఒక వంటకం అనే అర్థం స్థిరపడింది. ఉప్పు అనే పదానికి లవణం అనే అర్థంతో పాటు, ద్రావిడ మూలంలో ఉడక బెట్టటం అని కూడా ఉంది. ఉప్పుడు అంటే, ఉడికించిన, కాల్చిన, వండిన అని! ఉడికించిన బియ్యాన్ని ఉప్పుడు బియ్యం అంటారు. ఉప్పుడు బియ్యపు రవ్వని ఉప్పుడు రవ్వ అంటున్నాం. దానితో ఇడ్లీలు తయారు చేస్తారు. బియ్యాన్ని ఉడికించి ఎండిస్తే

ఉడికించిన పిండిని ఉప్పినపిండి అంటారు. దీన్నే ఉప్పుడు పిండి, ఉప్పిండి, ఉప్పిడి అని కూడా పిలుస్తారు. ఇడి అంటే పిండి. ఉప్పిడి అంటే ఉడికించిన పిండి.

తమిళంలో ఇటి అంటే, బియ్యం లేదా జొన్న లేదా రాగుల పిండి (DEDR 439). ఉడికించిన పిండిని ఇటియాల అంటారు. ఇటియప్పమ్ అంటే ఆవిరిమిద ఉడికించిన బియ్యపు పిండి వంటకం.

తెలుగులో ఇడి, ఇడికుడక, ఇడికుడుము పేర్లతో ఇడ్లీలు, కుడుములూ మన పూర్వులు తయారు చేసుకున్నారు ఆ వారసత్వం మనకు ఉన్నదన్న సంగతి మనం మరిచి పోయాం.

ఈ ఇడి పదానికి ఉడికించటం అనే అర్థంలో ఉప్పు పదం చేరింది. ఉడికించిన పిండిని ఉప్పిడి లేదా ఉప్పుడు పిండి అన్నారు. ఉప్పుషమావులో ఉప్పు అంటే ఉడికించిన, మావు అంటే పిండి. అదే ఉప్పా పదానికి మూలం. ఉప్పా ద్రావిడులు అందరి ఉమ్మడి ఆస్తి.

ఈ మధ్య కాలంలో ఉప్పా ఉపాహారాలకు రారాజు అయ్యింది. దేశ వ్యాప్తంగా ఉప్పుమావు, ఉప్పిట్టు, ఖర్ బాత్, ఉపీత్ పేర్లు వివిధ ప్రాంతాల్లో కనిపిస్తాయి. గోధుమ రవ్వ ఉప్పా, మొక్కజొన్నరవ్వ ఉప్పా, పెసర రవ్వ ఉప్పా, నవధాన్యాల ఉప్పా, ఉలవల ఉప్పాలు ప్రసిద్ధి చెందాయి. ఉప్పాని భారతీయులందరూ ఇష్టంగా తింటున్నారు.

ఉప్పా రుచి అంతా దానికి పెట్టిన తాలింపులోనే ఉంది. అది బొంబాయి రవ్వ కావచ్చు, రాగి పిండి కావచ్చు, పెసలు రవ్వ అడించి చేసింది కావచ్చు. దేని రుచి దానిదైనా, అసలు రుచి దాని తాలింపుదే! కాబట్టి, బొంబాయి రవ్వతో మాత్రమే ఉప్పా చేసుకోవాలనే నియమం ఏదీ లేదు.

11. ఉసిరి తొక్కు పచ్చడి

ఉసిరికాయల్ని ఆవకాయలాగా కాయలపచ్చడినీ, తొక్కి 'నల్లపచ్చడి' పేరుతో తొక్కుడుపచ్చడినీ రెండు రకాలుగానూ చేసుకొంటారు. ఆవకాయలాగా చేసే ఊరగాయ ఉసిరికాయ గురించి వేరేచెప్పేదేమీ లేదు. అది తిని బోళ్ళెడంత బలం వచ్చేస్తుందని భ్రమలో పడితే చెయ్యగల్గింది కూడా ఏమీ లేదు. మామిడి ఆవకాయ ఎంత హాని చేస్తుందో ఈ ఉసిరి ఆవకాయ కూడా అంతే హాని చేస్తుంది.

శరీర ఆరోగ్యానికి ఉసిరి తొక్కుడు పచ్చడి మంచిది!

కడిగి ఆరిన ఉసిరికాయల్ని గింజనలగకుండా దంచి, గుజ్జనీ, గింజల్ని వేరు చేస్తారు. గుజ్జనిపిండితే చిక్కటి ఉసిరి రసం వస్తుంది. రసాన్ని విడిగా వుంచి, గుజ్జని జాడీలో రెండు మూడు రోజులు నిలవబెట్టి, అందులో తగినంత ఉప్పు, పసుపు, మెంతులు, ఇంగువ, దంచిన పచ్చిమిరప గుజ్జ కలిపి, రెండు మూడు రోజులు నిలవించి, మొదట పిండిన ఉసిరి రసాన్ని కలిపి వాసెనకట్టి నిలవబెడతారు.

ఎప్పటికప్పుడు కొద్దిగా విడిగా తీసుకొని రుబ్బి, కొత్తిమీర వంటివి కలిపి తాజాగా తాలింపు పెట్టుకొని వాడుకొంటూ వుంటారు.

ఈ ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడినే నల్లపచ్చడి అనికూడా అంటుంటారు.

ఇది పుల్లగా వుండేదే అయినప్పటికీ కడుపులో మంట, గ్యాస్ట్రైటుబుల్ వంటివి రానీయదు. రుచిని పుట్టిస్తుంది. అన్నహితవు కల్గిస్తుంది. అందుకని మొదటి ముద్దగా నెయ్యివేసుకొని తింటే మంచిది. శౌంఠిపొడినిగానీ, అల్లంగానీ దీంతో కలిపి తింటే ఇంకా ఎక్కువ గుణవత్తరంగా వుంటుంది. ఆహార పదార్థాల్లో చింతపండు వేయడాన్ని పూర్తిగా మానేసి దానికి బదులుగా కొద్దిగా ఈ ఉసిరి తొక్కుడు పచ్చడిని వాడుకుంటే ఉపయోగం.

ఇది పాతపడ్తున్న కొద్దీ ఆరోగ్యవంతంగా వుంటుంది. శరీరానికి చలవనిస్తుంది. వాతవ్యాధులతో బాధపడేవారికి పులుపు ఏదైనా హానినే కల్గిస్తుంది. ఉసిరికాయ కూడా పులవడం కారణంగా కొంత ఇబ్బందినే పెట్టవచ్చు. చూసుకు తినడం మంచిది! ఉసిరి ఆవకాయని వాతవ్యాధులున్నవారికి పెడితే, వాతాన్ని పెంచే గుణం ఆవపిండి వలన తగ్గి కొంతమేర మేలు చేస్తుంది.

ఉసిరి తొక్కుడు పచ్చడిని మినప్పిండితో కలిపిరుబ్బి వడియాలు పెట్టుకోవచ్చు కూడా!

అలా పెట్టిన వడియాలు జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లోనూ, పైత్యవ్యాధుల్లోనూ మేలు చేస్తాయి.

ఉసిరికాయ పచ్చడిని మినప్పిండితో కలిపిరుబ్బి వడియాలు పెట్టుకోవచ్చు కూడా!

అలా పెట్టిన వడియాలు జీర్ణకోశవ్యాధుల్లోనూ, పైత్యవ్యాధుల్లోనూ మేలుచేస్తాయి.

ఉసిరికాయలు దొరికినప్పుడు తాజాగా ఉసిరిక గుజ్జ మినప్పప్పు కలిపిరుబ్బి వడియాలు పెట్టుకోవచ్చు. అవి దొరకని రోజుల్లో ఉసిరికాయ తొక్కుడుపచ్చడితో కూడా పెట్టుకోవచ్చు.

వేడిని తగ్గిస్తాయి. బలకరం. రక్తవృద్ధికి తోడ్పడతాయి. ఇనుముని (iron) ఔషధంగా వాడుతున్నప్పుడు ఉసిరికాయని తప్పకుండా తినాలి. త్వరగా ఇనుము శరీరానికి వంట బట్టేలా ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారికి పాత ఉసిరికాయ పచ్చడితో ఆహారం పెట్టండి.

విరేచనాలు- రక్తంతో కూడి గానీ, జిగురుతో కూడి గానీ, నీళ్ళుగాగానీ అవుతున్నప్పుడు ఇది మేలుచేస్తుంది. శోషరాకుండా కాపాడుతుంది. కామెర్లు, ఇతర లివర్ వ్యాధులు, చర్మవ్యాధులు, మొటిమలు, పళ్ళలోంచి నెత్తురుకారడం, దగ్గు జలుబు, ఆయాసం- ఇలాంటి వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇది మేలు చేస్తుంది, వ్యక్తిగతంగా ఇది సరిపోకపోతే తప్ప.

రక్తప్రసారం సక్రమంగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

12. ఊరగాయల కథ

ఊరించే ఊరగాయలు తెలుగువారికి ప్రసిద్ధిని తెచ్చిపెట్టిన మాటనిజం. చైనా నూడుల్స్ అన్నట్టే ఆంధ్రా ఆవకాయ ప్రపంచవ్యాప్తి కీర్తిని పొందింది కూడా!

వేడిచేసే శరీరతత్వం వున్నవారికీ, జీర్ణశక్తి మందంగా వున్న వారికీ, వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారికీ తప్ప ఊరగాయని పూర్తిగా నిషేధించవలసినంత అవసరం ఏమీలేదు.

అయితే- అధికంగా కారం, అధికంగా ఉప్పు, అధికంగా నూనె, అధికంగా పులుపు...ఈ నాలుగూ ఊరగాయల ద్వారా మన శరీరంలోకి అధికంగా ప్రవేశిస్తున్నాయి. తద్వారా కలిగే అనర్థాలకు ఊరగాయదే కదా...బాధ్యత!

జీర్ణశక్తి, బ్రహ్మాండంగా వున్నవారికీ, శరీరానికి తగిన శ్రమ, వ్యాయామం వున్నవారికీ, తిండిపుష్టి గల్గిన వారికీ ఈ ఊరగాయలు ఒక లెక్కలోని విషయం కాకపోవచ్చు.

సుకుమారులు, అల్పమైన జీర్ణశక్తి కల్గిన వాళ్ళ గురించి మనం ఎక్కువ ఆలోచించవలసి వుంటుంది. వ్యాధులకు త్వరగా లోనయ్యే అవకాశం వీరికి ఎక్కువ కాబట్టి!

“ఆచార్” అనే హిందీ పదానికి ‘ఊరగాయ’ అని అర్థం. ‘అచ్చి’ అనే పోర్చుగీసు మాట మిరపకాయకు సంబంధించింది. అచ్చిలోంచి ఆచార్ హిందీ మాట ఏర్పడింది. కారంతో తయారయినవి...అని...!

మొదట డచ్చివాళ్ళు భారతదేశంలో అడుగుపెట్టినప్పుడు జీడిపప్పుల్ని ఉప్పు కారం కలిపి నిమ్మరసం పిండి ఊరవేసి తిన్నారుట. 1563 నాటి సంగతి ఇది...

భారతీయులు నిప్పుమీద వండకుండా వంటలు చేసుకొంటారని మన ఊరగాయ పచ్చళ్ళని చూసి పాశ్చాత్యులు ఆశ్చర్యపడేవారట కూడా!

ఉప్పుకాయ, ఊరగాయ, రుచిగాయ అనేవి ఆవకాయ వంటి నిలవ పచ్చళ్ళకు అచ్చతెలుగు పేర్లు. “కప్పురంపు దోయము మీఁగడన్ పెరుగులుప్పుంగాయలున్ మున్నుగా బరిపూర్ణంబుగ నారగించిరి...” అంటుందో కవిగారి వర్ణన.

గురులింగ దేశిక అనే కన్నడ కవి వ్రాసిన లింగపురాణంలో 50 రకాల ఊరగాయల గురించిన వర్ణనలు వున్నాయట!

ఊరగాయలు పెట్టబోయే ముందు ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి:-

1. ఊరగాయలు పెట్టేందుకు మామిడికాయలుగానీ, ఇతర కాయలుగానీ మంచి కండకల్గినవిగా వుండేలా చూసుకోవాలి.
2. మరీ పెద్దవిగానూ, మరీ చిన్నవిగానూ కాకుండా వెలగకాయంత సైజులో వున్న మామిడికాయలు ఆవకాయకి శ్రేష్ఠంగా వుంటాయి.
3. చెట్టుమీంచి కోసిన కాయలేగాని, నేలమీద రాలిపడిన వాటితో ఊరగాయలు పెట్టకుండా వుంటేనే మంచిది.
4. మార్చి నెలాఖరులోగానీ, ఏప్రియల్ మొదటి పక్షంలో గానీ, కారువానలు ఒకటిరెండు కురిసిన తర్వాత అప్పుడు ఆవకాయ కోసం మామిడికాయల్ని ఎంచుకోవడం మంచిది.
5. మిరపకాయలు, పసుపుకొమ్ములు, మెంతులు, ఆవాలు, ఉప్పు వీటిని చక్కగా ఎండబెట్టుకొని మిక్సీలో వేసుకొని లేదా మరపట్టించిన పౌడర్లనిమాత్రమే ఊరగాయలు పెట్టుకోడానికి వాడుకోండి. బజార్లోరెడీమేడ్ పౌడర్లను వీటికోసం వాడకుండా వుంటేనే మంచిది. ముఖ్యంగా కారం, పసుపు ఉప్పులలో కల్తీలకు అవకాశం ఎక్కువగా వుంటుంది. కాబట్టి!
6. పౌడరు కొట్టించిన వెంటనే ఊరగాయ పిండిపెట్టుకోవాలి. నిలవవున్న ఆవపిండి కణరెక్కుతుంది. నిలువ వుంచవలసివస్తే ఉప్పు, కారం, ఆవపిండి కలిపి నిలవించితే చెడకుండా వుంటుంది.
7. ఊరగాయని కలిపేందుకు చేతులు ఉపయోగించకండి. తెడ్డుగానీ, గరిటగానీ వాడండి.
8. నూనె, ఉప్పు తగుపాళ్ళలో పడకపోతే ఊరగాయ చెడ్తుంది.

ఆవకాయ, మాగాయ, మెంతికాయ. తొక్కుడు పచ్చడి, రుబ్బుపచ్చడి, గుత్తిఆవకాయ, పచ్చడి బద్దలు, బెల్లం ఆవకాయ, ముక్కల పచ్చడి, పెసరకాయ, మునగకాడల ఆవకాయ, టమోటా ఆవకాయ, టమోటా ఆవకాయ, వంకాయ ఆవకాయ అవకాయ, అల్లం పచ్చడి, పండు మిరపకాయల కారం ఉసిరి ఆవకాయ, ఉసిరి తొక్కుడు పచ్చడి (నల్లపచ్చడి) వాక్కాయ ఆవకాయ, దోసావకాయ...ఇలా రాసుకొంటూ పోతే, మనం దాదాపు ఓ పాతిక రకాల ఊరగాయల్ని రోజూ తింటూనే వున్నాం.

ఊరబెట్టినందువలన అధికంగా ఉప్పు, కారం, నూనె వేయవలసి వస్తుంది. కాబట్టి, అవి హానికరంగా వుంటాయి! ఊరబెట్టిన పదార్థాలు సహజంగా కడుపులో ఆమ్లగుణాన్ని పెంచుతాయి. కాబట్టి ఊరగాయల వాడకాన్ని పరిమితం చేసుకోమని ప్రజలందరినీ హెచ్చరించడం వైద్యుల సామాజిక బాధ్యత.

వేడి శరీరతత్త్వం వున్నవారూ, వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారూ వీటిని వదిలేయడమే మంచిదని మరోసారి గుర్తుచేయడం అవసరం కూడా!

“మేలింపు చవి గుల్కు తాలింపు వంకాయ యూర్పులు గొనియాడ నేర్పు గలదే...”- అని రాజవాహన విజయం అనే కావ్యంలో కాకుమాని మూర్తికవి నోరూరించే ‘తాలింపు వంకాయ ఊర్పు’ గురించి ప్రస్తావించాడు. ఈ ఊర్పుని పొగడటానికి నేర్పు కావాలిట. శుకసప్తతి కావ్యంలో కదిరీపతి నాయకుడు “ఓఱపు దనరార జేపల యూర్పు గూర యిడిన” అంటూ చేపల ఊర్పు గురించి గొప్పగా చెప్పాడు. దీన్ని బట్టి మధ్య యుగాలలో ఊర్పు అనేది గొప్ప వంటకంగా ప్రసిద్ధి చెంది ఉండాలి! ఊర్పు పేరు ప్రస్తుతం వాడకంలో లేదు కాబట్టి, దాన్ని ఎలా వండుకునేవారో తెలియదు.

శబ్దార్థచంద్రిక ఒక అడుగు ముందుకు వేసి, పడిదం వంటి వంటకమే ఇదని పేర్కొంది. పడిదం అంటే ఏమిటో తెలిస్తే ఊర్పు గురించి ఆలోచించే అవకాశం కలుగుతుంది. 'చప్పుడుగా(గ నాస్వాదించి జుర్రుజుర్రున బడిదంబు జుర్రుచు గర్రుగర్రున ద్రేన్చుచు." అని పాల్కురికి సోమనాథకవి 'పడిదం' అనే వంటకం గురించి "పండితారాధ్యుల చరిత్ర"లో పేర్కొన్నాడు. జుర్రు జుర్రున చప్పుడుచేస్తూ, గర్రుగర్రున త్రేనుస్తూ పడిదాన్ని ఆస్వాదిస్తూ తీసుకున్నారట. దీన్నిబట్టి ఈ వంటకాన్ని వెయ్యేళ్ళ నుంచీ తెలుగు ప్రజలు ఇష్టంగా తిన్నారన్నది వస్తవం. అది జుర్రుకొని తినేదని కూడా ర్థం అవుతోంది.

శ్రీనాథుడు "జవ్వాది గస్తూరి గొఱంత పఱుచు వెన్న పడిదెంబు బొబ్బిల విద్రిచి విద్రిచి" అని వెన్నపడిదెం వంటకాన్ని ప్రస్తుతించాడు. జవ్వాది, కస్తూరి లాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు ఈ పడిదం ముందు చిన్నబోతాయట! అంతటి కమ్మనైన, సుగంధ భరితమైన దివ్య వంటకం పడిదెం. దాన్ని వెన్నపూసతో నంజుకొంటే అదే వెన్నపడిదెం!

ఊర్పుకోసం వెదికితే పడిదం దొరికింది గానీ, వాటి వివరాలు ఇంతకన్నా తెలియరాలేదు. ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజి అనే గ్రంథంలో "ఉర్" అనే ద్రావిడ మూల రూపానికి to grieve, sorrow అనే అర్థాలు కూడాన్నాయి. అంతర్జాతీయ భాషావేత్త భద్రరాజు కృష్ణమూర్తిగారు 'ఉరియు' అనే తెలుగు పదానికి to burn అర్థాన్ని సూచించారు. కన్నడంలో ఉరలు అంటే to burn, be ablaze అర్థాలు కనిపిస్తాయి. తాపం, పరితాపం అనే సంస్కృత పదాలకు తెలుగులో ఊర్పు సమానార్థకం. ఉమ్మలింత, ఉమ్మలింపు, ఉమ్మలిక పదాలు దీన్ని బట్టే ఏర్పడి ఉండవచ్చు. తమిళంలో ఉరు అంటే to burn, smart, be angry అనే అర్థాలు ఉన్నాయి. ఉరుప్పం, ఉరుప్పు అంటే, తీవ్ర ఆగ్రహం!

ఉరుమం అంటే అమితంగా ఉక్క పోయటం. స్వేదన ప్రక్రియ అంటే ఆవిరిమీద వండటాన్ని ఉక్కబెట్టటం అంటారు. ఇడ్లీలను, ఉండ్రాళ్ళను ఉక్కబెట్టి వండుతారు. ప్రెషర్ కుక్కర్లో వంటకాలన్నీ ఉక్కబెట్టినవే. గోండుల భాషలో కూడా ఉర్ప్ అంటే to boil అనే అర్థమే కనిపిస్తుంది. ఈ భాషలో ఊర్పు అంటే ఆవిరి. తెలుగులో తేలికగా వేగటాన్ని లేదా కాలటాన్ని 'ఉర్పెలుట' అంటారు.

వంగ, బెండ, అరటి, దోసకాయ లాంటి కూర గాయలను కుమ్ములో పెట్టిగానీ, సన్నని సెగన నిప్పులమీద ఉంచిగానీ కాలనివ్వాలి లేదా మగ్గనివ్వాలి. ఆ విధంగా ఊర్పెలిన కాయని చిదిమి, అందులో పరిమితంగా పులుపు కలిపి తాలింపు పెట్టిన కమ్మని వంటకాన్ని 'ఊర్పు' గా పిలిచి ఉంటారు. ఆ పేరుని మరిచిపోయి మనం ఇప్పుడు పచ్చిపులుసు అంటున్నాం.

వంకాయ ఊర్పు, దోసకాయ ఊర్పు, వెలగ పండు ఊర్పు, అరటికాయ ఊర్పు, మామిడికాయ ఊర్పు, బెండ కాయ ఊర్పు, కాకరకాయ ఊర్పు ఇవన్నీ ఊర్పు, పడిదెం లేదా పచ్చి పులుసుల్లో రకాలు. పులుపుని పరిమితంగా వాడితే, ఊర్పు ఆరోగ్యానికి మంచిదే! అట్లతద్దినాడు తెల్లవారు ఝామునే అన్నం తినే ఆచారం ఉంది. పొట్లకాయకూర, కందిపచ్చడి, పచ్చి పులుసు ఆ సమయంలో తప్పనిసరిగా తింటూ ఉంటారు.

“శిల వృక్ష లతల బుట్టిన చెలువలు తా మువ్వురు గూడిన శుభలగ్నం -
తాంబూలం” అనే జానపదగీతం గొప్పది.

పెద్దనగారు, మంచి కవిత్వం చెప్పడానికి కావలసిన పదార్థాలంటూ చెప్పిన జాబితాలో కప్పురవిడెము - అంటే, పచ్చకర్పూరం సువాసన ఘుమాయించే తాంబూలం ఒకటి !

200 / డా॥జి.వి. పూర్ణచందు //

తాంబూలం వేసుకున్నప్పుడు, మల్లెపూలు వాసన చూసినప్పుడు, అగరుధూపం వెలిగించినప్పుడు ఎంతటివాడికైనా మన్మథవికారం కలుగుతుంది. క్రీ.పూ. 10వేల నుంచి, 7వేల సంవత్సరాల క్రితం కాలంనాటికే దక్షిణ ఈశాన్య ఆసియా (South East Asia) దేశాల్లో భారతదేశంలో సహా చాలాచోట్ల మనుషులకి ఆనాడే తాంబూల సేవ చేసే అలవాటుందని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. నేటికి నాలుగు వేల సంవత్సరాల క్రితం వియత్నాంలో కూడా తాంబూల సేవ చేసేవారట ప్రజలు.

ముస్లింలు 13వ శతాబ్దిలో భారతదేశంలోకి వచ్చిన తర్వాతే తాంబూలం సేవనని అలవాటు చేసుకొన్నారు. మహమ్మద్ బీన్ తుగ్లక్ దగ్గరకు వచ్చిన ప్రతి వ్యక్తి సామాన్యుడైనా, ప్రముఖుడైనా తప్పనిసరిగా తాంబూలం పుచ్చుకు వెళ్ళాలనే నియమం వుండేదట!

15వ శతాబ్దినాటి విజయనగరం తాంబూల సేవనకు ప్రసిద్ధిచెందిన రాజ్యం. మధ్యపానం వలన కలిగే హాంగోవర్ని ఇది తగ్గిస్తుందని నమ్మేవారు.

. వక్కల్ని Areca catechu అంటారు. బోటనీ లాటిన్ భాషలో వక్క అనేపదానికి అరిక్క అనే లాటిన్ పదానికి మూలరూపం ఒక్కటే అయివుంటుంది. అడాయ్ అంటే గట్టిగా వుండేది. 'కాయ్' అంటేకాయ. ఇది మలయాళీపదం. కేరళ వక్కచెట్లకు ప్రశస్తి. 'అడాయ్కాయ్ (అడక్కా) (Adacca) అరెకాయ్. (Areca), వక్కాయ్ (Vakka) ఇవన్నీ భాషా చారిత్రక పరిణామంలో ఏర్పడిన వివిధ భాషా పదాలే! అడక్క మలయాళీపదం. అరెక్క లాటిన్ పదం. వక్కా తెలుగుపదం.

తమిళంలో వక్కల్ని 'పూగ' అంటారు. సంస్కృత 'పూగీ ఫలం' ఈ ద్రవిడ భాషాజన్య పదమే!

ప్రాకృతంలో 'వక్కా' అనే పదం వుంది. సంస్కృత 'వల్క' గా అది మారింది. వక్కాని తెలుగులో 'పోక' అనికూడా అంటారు. పోకల్ని ఉడకబెట్టి, మెత్తగా వుండగానే మధ్యకు కట్చేస్తారు. అలా ఉడకబెట్టిన పోకచెక్కని 'వక్క' అనడం మన పరిపాటి! పోక అంటే పచ్చి వక్క అని అర్థం చెప్పుకోవచ్చుకూడా !

పూఅ, పూగ, పూగీ - ఇవన్నీ ప్రాకృతభాషలో వక్కచెట్టుకు పేర్లే ! పోక వాటిలోంచి ఏర్పడిన పదమే!

ఆకుల్లేకుండా వక్కని సుగంధి ద్రవ్యాలతో తయారుచేసినప్పుడు దాన్ని 'సుపారి' అంటారు హిందీలో. వక్క సున్నాలు లేకుండా వట్టి తమలపాకుల్ని "వెట్టివే" అనిపిలుస్తారు. తమిళంలో వట్టి ఆకు! నాగవల్లి, ఆకు, వెలయాకు.... ఇవన్నీ తమలపాకు పేర్లే !

బిరంజి అంటే తాంబూలమే! ఒకప్పుడు తెలుగువారు వాడిన పదమే ఇది!
“...చక్కని బొక్కు వెన్నెల రసంపు బిరంజి ప్రియాంగనాళికిన్, గ్రక్కున నోరి కిచ్చితమిఁ
గొఁగిటఁజేర్చుచు....” అని, ప్రబంధరాజ వేంకటేశ్వర విజయవిలాసం కావ్యంలో
ఈ వర్ణన కనిపిస్తుంది !

బిరంజిని నములుతూ, పైన వెన్నెలరసాన్ని గ్రోలుతూ... ప్రియురాలి కౌగిట చేర్చుకుంటూ.... ఇలా సాగుతుందా వర్జన !

తాంబూలాలు పుచ్చుకోవడం భారతదేశంలో ఇప్పటికీ గౌరవప్రదమైన ఒప్పందాలకు గుర్తు. పెళ్ళి సంబంధాలప్పుడు నిశ్చయం అయిన సూచకంగా తాంబూలాలు పుచ్చుకొంటారు. తాంబూలం పుచ్చుకోవడం అంటే, దేవుడిమీద ఒట్టేసిన దానికన్నా నిఖార్సయిన ఒప్పందం అని!

తాంబూలానికి ముందుభాగాన లక్ష్మి, వెనక జ్యేష్ఠాదేవి, కుడివైపున సరస్వతి, ఎడమవైపున పార్వతి,లోపలవిష్ణువు, అంచుల్లో శివుడు,తాంబూలం మొత్తంలో మన్మథుడు, తొడిమలోయముడు వుంటారని హిందువుల నమ్మిక. అందుకే తొడిమని, తోకని తీసేసి తాంబూలం వేసుకొంటారు.

పైపరేసి కుటుంబానికి చెందిన తీగ ఇది. “పైపర్ బీటిల్” అని దీనికి లాటిన్ పేరు. తమలపాకుల్లో నాలుగోవంతు ఫెనోల్, (Phenol) టెర్పిన్ (Terpene) అనే ఘాటైన తైల పదార్థాలున్నాయి.

ఫెనోన్ వలన తమలపాకులకు ఆ రుచి, ఆ సువాసన ఏర్పడ్డాయి. 'టెర్సిన్' తమలపాకులకు తీక్షణతని తెచ్చిపెట్టోంది.

కడుపులో పాముల్ని చంపడం, చీముని తగ్గించడం (Anti - bacterial Activity) ఉత్తేజాన్ని కల్గించడం, వాపులు కరిగించడం, నొప్పులు తగ్గించడం- ఇవి తమలపాకు ధర్మాలు.

నోటిలోపల వచ్చే వ్యాధులు, నోటి దుర్గంధం, నోట్లో నీరు సరిగా ఊరక పోవడం (లాలాజల గ్రంథుల్లో వివిధ వ్యాధుల వలన) వంటి బాధలకూడా తమలపాకులు విముక్తిని కల్గిస్తాయి. విరేచనం ప్రీగా అయ్యేలా చేస్తాయి. ఆకలిని పుట్టిస్తాయి. తేలికగా అరిగేలా చేస్తాయి. తాంబూలాన్ని పరిమితంగా తీసుకోగలిగితేనే అది ఈ విధమైన మేలు చేయగల్గుతుంది. మేకల్లా ఆకుల్ని అదేపనిగా నమిలేవారికీ,

15. కిచ్చడి - మన పూర్వులకు ఇష్టమైన వంటకం

“చారులు దియ్యగూరలు బచ్చడులుం గిచ్చడులును బజ్జులును...” అంటూ, కాశీఖండం(7-186)లో శ్రీనాథుడు అనేక రకాల పచ్చళ్ళు, కిచ్చళ్ళు, బజ్జులను విందు భోజనంలో వడ్డించినట్టు వర్ణించాడు. పచ్చడి. కిచ్చడి, బజ్జు ఇవి ఇంచుమించు ఒకే తరహా వంటకాలుగా కనిపిస్తాయి. వీటిలో పచ్చడి అంటే రోటి పచ్చడి. బజ్జు అంటే, వంకాయ, వెలక్కాయ, దోసకాయ లాంటి కూరగాయల్ని నిప్పులమీద కాల్చి తయారు చేసిన పచ్చడి. మరి, కిచ్చడి ఏమిటి?

ఉత్తర రామాయణంలో కంకంటి పాపరాజు ‘సద్యోఃఘృతాలు, జక్కెరలు, పచ్చళ్ళు, కిచ్చళ్ళు...’ అంటూ, కిచ్చళ్ళను ప్రస్తావించారు. సద్యోఃఘృతం అంటే, అప్పుడే కాచిన తాజా నెయ్యి. చక్కెరలు అంటే, స్వీట్లు. ఆ తర్వాత పచ్చళ్ళు-కిచ్చళ్ళను పేర్కొన్నారు. పచ్చడి-కిచ్చడి జంట పదాన్ని తమిళులు, మళయాళీలు ఆలంకారికంగా ప్రయోగిస్తారు.

కిచ్చడీనే కిచ్చడి అనటం తొందరపాటు అవుతుంది. అవి రెండూ వేర్వేరు వంటకాలు. మళయాళీలకు కిచ్చడి అంటే, పెరుగు లేదా మజ్జిగతో చేసిన వంటకం. గుజరాత్ లోని ‘కపాడి’ ప్రజలు రోటీలతో పాటు ‘కిచ్చడి’ అనే పెరుగు పచ్చడిని నంజుకొని తింటారని ‘యాండ్రపోలాజికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా’ వారి పీపుల్ ఆఫ్ ఇండియా-గుజరాత్’ (కె.ఎస్.సింగ్) అనే గ్రంథంలో కపాడీల గురించి చెప్పిన అధ్యాయంలో ఉంది. దీన్నిబట్టి, ఆరువందల ఏళ్ళనాటి శ్రీనాథుడు వర్ణించిన ‘బచ్చడులుం గిచ్చడులును బజ్జులు’ లో కిచ్చడి పెరుగు పచ్చడేనని స్పష్టం అవుతోంది.

కూరగాయలను రోట్లో వేసి నూరితే అది రోటి పచ్చడి. కూరగాయని కాల్చి నూరి చేసినది బజ్జు లేదా బజ్జీ పచ్చడి. ఉడికించిన కూరగాయల ముక్కల్ని పులవని పెరుగు లేదా చిక్కని మజ్జిగలో కలిపి తాలింపు పెట్టి తయారు చేసింది కిచ్చడి అనే పెరుగు పచ్చడి. పెరుగులో సొరకాయ తురుముగానీ, బూడిద గుమ్మడికాయ తురుముగానీ కలిపి ఉడికించ కుండానే తినవచ్చు. రుచికరంగా ఉంటుంది. అరటికాయ గానీ, బంగాళా దుంపలు లేదా చిలగడ దుంపల ముక్కలు గానీ, వంకాయ బెండకాయ దొండకాయ ముక్కలు గానీ, మీకు ఇష్టమైన ఏ కూరగాయనైనాసరే ముందుగానే ఉడికించి పెరుగులో కలిపి, కొత్తిమీర, కరివేపాకు లాంటివి చేర్చి కమ్మగా తాలింపు పెట్టి కిచ్చడిని తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇంతకు మించి చలవ చేసే వంటకం ఇంకొకటి దొరకదు. అలిసి ఇంటికి వచ్చిన పిల్లలకు పెద్దలకూడా పెట్టదగిన మంచి ఆహార పదార్థం ఇది

16. గారెలు-వడలు

“కుడుముల్ గారెలు బెల్లపుమండిగెలు” “కలమాన్నంబుల్ పప్పులన్నములున్
గారెలు బూరెలు చారులు మోరులు” “గారెలు బూరెలు మోరుండలు” అంటూ
మన కవులు కూడా గారెల పట్ల తమ ఇష్టాన్ని చాటుకొన్నారు. గారె, గారి, గారియ,
గార్య అనేవి పర్యాయ పదాలు. గారె అంటే ఒక భక్ష్య విశేషం, మినప పిండితో
వండేది అనే అర్థాలను మాత్రమే నిఘంటువులు ఇస్తోన్నాయి. సంస్కృతంలో ఘరికా,
ఘారి పేర్లతో పిలుస్తారు. ప్రాకృతంలో ఘరియా అంటే మృష్టాన్న భోజనం అని
అర్థం. గారె అనే పిలుపులో కనిపించే తెలుగుదనం వదై అనటంలో ఉంటుందా...?

దేశమంతా వడ అనే అంటోంది. వడలూ గారెలూ రెండూ తెలుగులో సమాన ప్రాచుర్యం కలిగిన పేర్లే! రెండింటికీ తేడా చూపించాలనుకొంటే అచ్చంగా మినప్పప్పుతో మాత్రమే తయారయ్యేవి గారెలని శబ్ద రత్నాకరం పేర్కొంది కాబట్టి, ఇతర పప్పులూ, కూరగాయలు వగైరా చేర్చి, చిల్లు పెట్టకుండా వండినది “వడ” అనవచ్చు. చిల్లు పెట్టి వండితే గారె అనీ, చిల్లు పెట్టకుండా పలుచగా వేస్తే వడలు అనీ, ముద్దగా వేస్తే బజ్జీ లేదా బోండాం అనే పేర్లు ప్రస్తుతం వ్యాప్తిలో ఉన్నాయి. మౌలికంగా వీటన్నింటి ప్రాథమిక రూపం ప్రాచీనమైన గారె మాత్రమే! వడియం, వడ శబ్దాలు ఒకే అర్థంలో ఏర్పడ్డవే. రుబ్బిన పిండిని అప్పటికప్పుడు వేయిస్తే వడలు, ఎండించి వేయిస్తే వడియాలు అంటున్నాం.

అరటి, బీర, వంకాయ, క్యాబేజీ, ఆలు, క్యారెట్, బీట్ రూట్ ఇలా రకరకాల కూరగాయలతో కూడా గారెలు చేసుకొవచ్చు. వాము ఆకుతో బజ్జీ లేదా వడ చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కీమా వడ అనేది మాంసంతో వండిన వడ. కోడి మాంసంతో నంజుకొంటూ గారెలు తినడం చాలామంది మాంసాహార ప్రియులకు ఇష్టం.

యోగ రత్నాకరం అనే వైద్య గ్రంథంలో పిండివంటల గురించి రెండు సూత్రాలు కనిపిస్తాయి :

- పై సూత్రాలను బట్టి రెండు విషయాలు నిర్ధారణ అవుతున్నాయి:
- 1) పాలతో బియ్యం పిండిని కలిపి వండితే అరిసెలు చెడు చేయకుండా ఉంటాయి.
 - 2) నూనెకు బదులుగా నెయ్యి వాడితే అరిసెలు మేలు చేస్తాయి.
 - 3) బెల్లానికి బదులుగా పంచదార వాడితే తేలికగా అరుగుతాయి. వీటిని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈ యోగరత్నాకరం వైద్య గ్రంథం “ఘోషరి” వంటకాన్ని ప్రస్తావించింది. రోకళ్లతో

దంచి. వస్త్రగాలితం పట్టిన మెత్తని బియ్యప్పిండిలో మెత్తగా విసిరిన పంచదార, చిక్కగా కాచిన పాలు కలిపి బాగా మర్దించి, గుండ్రని ఆకారంలో వత్తి, నేతిలో వండితే దాన్ని ఘేవరి అంటారట. “ఘృత సంబంధమైన అరిసె” అని ఈ ఘేవరి శబ్దానికి అర్థం కావచ్చు. అరిసెలను ఘేవరి పద్ధతిలో వండుకోవటమే మేలని దీన్నిబట్టి అర్థం అవుతోంది. అరిసె తింటే ఆరునెలల రోగాలు బయట పడతాయని భయపడేవాళ్ళే ఎక్కువ. జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉన్నప్పుడు కష్టంగా అరిగేది ఏది తిన్నా ఆరేళ్ళ క్రితం వ్యాధులను కూడా గుర్తుకు తెస్తుంది. అరిసె అందుకు మినహాయింపు కాదు. నేతిలో వేయించిన భక్ష్యాలు పైత్య, వాతాల్ని హరిస్తాయి. నూనెలో వేయించినవి కంటి చూపును చెడగొడతాయి వేడి చేస్తాయి. రక్త దోషాలను పుట్టిస్తాయి అని ఈ వైద్యగ్రంథం చెప్తోంది.

అరిసెలు తిన్నాక ఏ ఇబ్బందీ కలగకుండా ఉండాలంటే ఒక చిన్న ఉపాయం ఉంది. ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము, శొంఠి ఈ నాల్గింటినీ సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి ఒక చెంచా పొడిని కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని గ్లాసుమజ్జిగలో తాగండి. అరిసెలను భయపడకుండా ఆస్వాదించవచ్చు. వాటిని తిన్న తరువాత ఎలాంటి ఇబ్బందీ పెట్టకుండా హాయిగా అరుగుతాయి.

18. చాదు వడియాలు

ఒక చమత్కార కవి నల్లేరుకాడలతో పచ్చడిని ఎలా తయారు చేసుకోవాలో సంస్కృత శ్లోకం లాగా భ్రమింపచేసే ఒక తెలుగు చాటువుని రాశాడు

నల్లీనదీ సంయుక్తం

విచారఫలమేవచ

గోపత్నీ సమాయత్తం

గ్రామ చూర్ణంచ వ్యంజనం” ఇదీ ఆ తెలుగు శ్లోకం.

“నల్లీ నదీ సంయుక్తం” అనగా నల్లి అనే ఏరువ నల్లేరుతో కలిపి, “విచారఫలమేవచ” అంటే, చింతపండునీ, “గోపత్నీ సమాయత్తం” గోపత్నిని అంటే, ఆవుషాలువఆవాలు లేదా ఆవపిండినీ కలిపిన

“గ్రామచూర్ణం” అంటే, ఊరుపిండి. వడియాలు పెట్టుకొనేందుకు మినప్పప్పు రుబ్బిన పిండి. దీన్ని ఊరుపిండి, ఊరుబిండి లేక ఊర్బిండి వీటితో పెట్టిన వడియాలు గురిచి ఇందులో వర్ణన ఉంది.

నల్లేరు కాడలను దంచి, తగినంత చింతపండు, ఆవపిండి కలిపి మెత్తగా

మనకి. పైన ఉదహరించిన కవిగారి వర్ణనలో లతకూనలే పేరంటాళ్ళని ఉంది. అంటే, రజస్వలా పేరంటంటానికి రావలసిన పేరంటాళ్ళు యుక్తవయసులో కొచ్చిన ఆడపిల్లలే నన్నమాట! ఫలానా వారింట యుక్తవయసొచ్చిన ఆడపిల్ల ఉన్నదనే ఎరిగింపు ఈ ఆచారం వెనుక ఉద్దేశం అయి ఉండవచ్చు.

నువ్వుపప్పు, బెల్లం కలిపి దంచిన ముద్దని చిమ్మిరి, చిమ్మిలి, చిమిలి, చింబిలి అంటారు. పొట్టుతీసిన నువ్వులనే నువ్వుపప్పు అంటారు. నువ్వుల్ని గానుగ ఆడించిన తర్వాత మిగిలిన పిప్పిని చిమిల్ లేదా చిమిలి అంటారు. దీని పిండిని మనం తెలిక పిండి అంటున్నాం. చిమిలి అనేది ద్రావిడ పదం. బాగా 'పాలు' ఇస్తాయని దీన్ని పశువుల మేతలో కలుపుతారు, రెండవది, నువ్వులు-బెల్లం కలిపి నూరిన చిమ్మిరి. వీటిని ఉండలు కడితే, చిమ్మిరుండలు లేదా చిమ్మిలుండలు అంటారు. నువ్వుల్ని దోరగా వేయించి, కొబ్బరి తురుము కలిపి, పాకం పట్టిన దాన్ని చిమ్మిరి అంటారని బ్రౌన్ నిఘంటువు, ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ నిఘంటువు పేర్కొన్నాయి. కన్నడంలో చిగళి, చిగుళి అనీ, తమిళంలో చిమిలి అనీ, సంస్కృతంలో 'తిలగోళం' అనీ అంటారు.

వీటికే 'నౌజుండలు' అనే పేరు కూడా ఉంది. నౌజు అంటే నువ్వులకు సంబంధించినది-అని! 'నౌజు' పదాన్నే 'లౌజు' అని కూడా పిలుస్తుంటారు. కొబ్బరి, నువ్వులు, బెల్లం మూడింటినీ కలిపి దంచి ఉండలు కడితే, 'లౌజుండలు' అవుతాయి. బెల్లం పాకం పట్టి కూడా లౌజుండలు చేస్తుంటారు. 'చిమ్మిలి' లేదా 'చిమ్మిరి'కి అదనపు రుచిని ఈ కొబ్బరి ఇస్తోంది. జీడిపప్పు, కిస్మస్ లాంటివి కూడా కలుపు కోవచ్చు. నువ్వుండలు, చిమ్మిరుండలు, నౌజుండలు అలాగే నూటిడి, నూవుండలు ఇలా చాలా పేర్లతో చిమ్మిలిని పిలుస్తున్నాం. 'పలలం' అనే పిలుపు కూడా ఉంది. 'చింబిలి' అని కూడా పిలుస్తారు. కొన్ని నిఘంటువులు చిమ్మిరికి సంస్కృత 'శమ్మలి'ని సమానార్థంగా చెప్పాయి. కానీ శమ్మలి అంటే, అరిశలపిండి. చిమ్మిరి కాదు.

చిమ్మిలి ఇంటిపేరున్న తెలుగువారు ఉన్నారు. అది ఏదయినా గ్రామనామం కూడా కావచ్చు. ఎన్ సైక్లో పీడియా బ్రిటానికా ఈ చిమ్మిరి పదాన్ని ట్యుటేరియన్ సెల్టులకు సంబంధించిందిగా పేర్కొంది. క్రీ.పూ. 7వ శతాబ్ది లో గిమ్మిరాయ్ అనుచర గణం కాకేసన్ పర్వత శ్రేణుల నుంచి వచ్చి ఇరాన్ భూములను ఆక్రమించు కున్నారని, బైబుల్ లో ఉంది. Japheth కుమారుడు గోమర్ గానూ, తరువాతి కాలంలో వెలువడిన బైబుల్ రచనలలో చింబ్రి, చిమ్మిరిగానూ కనిపిస్తాడని అందులో పేర్కొన్నారు. చిమ్మిరి ఇరానియన్ ఇలమైట్ మూలాల్లోంచి ద్రావిడ భాషలలోకి ప్రవేశించేదేమో భాషా చారిత్రక వేత్తలు తేల్చాలి.

బలవీర్య వర్ధకాలలో చిమ్మిరి ముఖ్యమైంది. వాత రోగాలు కీళ్ళ నొప్పులు

బోర్లించిన పాత్ర లోపల మంట పెట్టి కాల్చినదని అన్నారు. మెత్తగా విసిరిన గోధుమ పిండిని తడిపి, మర్దించి మందంగా చక్రిక చేయాలి. ఒక బోర్లించిన గిన్నెమీద గానీ కుండమీద గాని దానిని ఉంచి, అడుగు నుంచి సన్నగా వేడిని అందిస్తే కుండ పైన మండిగ రొట్టె సమానంగా కాల్తుంది.

తప్పేలా అంటే, వంట గిన్నె. దాన్ని బోర్లించి అడుగున మంట పెట్టి పైన రొట్టెని కాలుస్తారు. కాబట్టి, దాన్ని 'తప్పేలా చెక్కలు' లేక 'తప్పేలంటు'లని కూడా పిలుస్తారు. వ్యుత్పత్తి పదకోశంలో 'తప్పేల'కు అంటించి కాల్చిన అప్పచ్చులను పాకం పట్టి తప్పేలా చెక్కలు తయారు చేస్తారని ఉంది. ఇవే మండెగలంటే! ఒకవిధమైన తండూరి ప్రక్రియలో కాల్చిన రొట్టెలుగా ఈ మండెగల్ని మనం భావించవచ్చు. వీటిని పాలలో నెయ్యి, పటిక బెల్లం కలిపి కాచి అందులో నంజుకొని తింటారు. వీర్యవృద్ధికి, బలానికి, లైంగికశక్తి పెరగటానికి ఇవి ఔషధంలా ఉపయోగ పడతాయి.

సంస్కృతంలో మండకా, మండికా, ప్రాకృతంలో మండగ, మండ-అ, పాళీ భాషలో మండక, కన్నడంలో మండగే, మండిగే, తమిళంలో మంటకం, మంటికై పేర్లను బట్టి ఇది ప్రాచీన కాలం నుంచీ దక్షిణాది వంటకమే ననిపిస్తోంది. తెలుగు లోంచి, పాళీ ప్రాకృతాలద్వారా సంస్కృతంలోకి చేరి ఉండవచ్చుకూడా!

తండూరి ప్రక్రియలో రొట్టెల్నికాల్చి, పాకంలో వేసి ఉంచినవి తీసి మండెగలు. బెల్లం పాకం అయితే బెల్ల మండిగలు అని, పంచదార పాకం అయితే ఖండమండిగలనీ అన్నారు, గోధుమ పిండి లేదా బియ్యప్పిండితో కాకుండా పెసర పప్పు, శనగ పప్పు లాంటి పప్పు ధాన్యాలను పిండి పట్టించి చేసినవి పప్పుమండిగలు. పాకంలో వెయ్యకుండా ఉంచేస్తే అవి కటు (కారం) మండిగలు.

శ్రీనాథ మహాకవి జమిలి మండిగలను కూడా పేర్కొన్నాడు. “గుజ్జగా గా(చిన గోక్షీరపూరంబు జమలి మండెగలపై జల్లిజల్లి...” అంటూ ఆయన చేసిన వర్ణన ముఖ్యమైంది. గుజ్జగా కాచిన గోక్షీరం అంటే, పాలలో పంచదార వేసి అందులోని ద్రవపదార్థం అంతా మరిగే వరకూ అడుగంటకుండా కాచినప్పుడు చివరకు కోవా ముద్ద మిగులుతుంది. రెండు మండిగ రొట్టెలు తీసుకొని రెండింటి మధ్య ఈ గుజ్జను రాసి అంటించి చుట్టూ ఈ గుజ్జతోనే అలంకారం చేసి తయారు చేసిన వాటిని జమిలిమండిగలు అన్నాడు శ్రీనాథుడు. పెళ్ళికూతురు కట్టిన తెల్ల చీర అంచులాగా జమిలి మండిగల మీద వేసిన డిజైను ఉన్నదని వర్ణిస్తాడు శ్రీనాథుడు! మండెగ మదుపులు అనే వంటకాన్నికూడా శ్రీనాథుడు పేర్కొన్నాడు. మండెగలను బాగా పొరలు వేసి వత్తిన మందపాటి రొట్టెలని దీని అర్థం కావచ్చు.

కారపు మండెగలను కూడా, జమిలి మండెగలుగా చేసుకొంటే ఎలా ఉంటాయి...? ఇది ఒక నిర్మణాత్మక ఊహ. వాటిని కటుమండెగలని పిలవొచ్చు. ఇప్పుడు మన యువతరం ఇష్టంగా తింటున్న బర్గర్ల లాగా ఉంటాయి. మందంగా కాల్చిన రెండు మండెగల్ని తీసుకుని ఆ రెండింటి మధ్యా కూర గానీ, పచ్చి కూరగాయల ముక్కలు గానీ పెట్టుకొని తింటే శ్రీనాథుడి కాలంనాటి బర్గర్లు తిన్నట్టే!

21. తిమ్మనలు - ఒకనాటి మజ్జిగపులుసు ఉండలు

శ్రీనాథుడు కాశీఖండం (7.186)లో తిమ్మనం గురించి ప్రస్తావించాడు. దీన్ని రెండురకాలుగా వండుతున్నారు. 'తాల తిమ్మనం' అంటే తాలింపు పెట్టిందని! 'పాక తిమ్మనం' అంటే బెల్లం, బియ్యప్పిండి కలిపి పాకం పట్టిందని! కొందరు పాయసాన్ని తిమ్మనం అంటే, కొందరు మజ్జిగ పులుసుని కూడా ఆ పేరుతో పిలిచారు. ఈ తికమక ఉంది కాబట్టే, ఇది పేరుకు తగ్గ వంటకం అయ్యింది.

రుబ్బిన బియ్యప్పిండిని ఒక మందపాటి బట్టలోవడగడితే చిక్కని పాలలాంటి ద్రవపదార్థం దిగుతుంది. బెల్లాన్ని దంచి, నీళ్ళు మాత్రమే పోసి ఉడికిస్తూ, అందులో ఈ పాలను కలిపి గరిట జారుగా చేసిన వంటకాన్ని తిమ్మనం అని కొన్ని తెలుగు ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు. ఏలకులు, జీడిపప్పు లాంటివి పాయసంలో కలుపుకొన్నట్టే ఇందులోనూ కలుపుకోవచ్చు. పాలు పోయని పాయసం ఇది! దీన్ని విడిగా తినవచ్చు, అప్పచ్చులలో నంజుకోవచ్చు.

'తిమ్మనం' అనేది 'తేమనం' లాంటి వంటకమేనని శబ్దార్థ చంద్రికలో ఉంది. తేమనం కూడా సంస్కృతం పేరే!. కొన్ని సంస్కృత నిఘంటువులు తేమనానికి సాంబారు అని అర్థం చెప్తున్నాయి. "తేమనం న పరివేషితవతి ఏవ" అంటే, అన్నంలో సాంబారు ఇంకా వడ్డించ లేదని అర్థం.

పాళీ నిఘంటువులో తేమనం అంటే, తేమ కలిగేలా చేయటం (wetting). ప్రాకృతంలో 'తీమణ' అంటారు. తింట, తిన్న, తిమిత, తిమ్యతి, తీమయతి, తీమన, తేమ, తేమన, తేమయతి, తైమ్య...

ఇవన్నీ తేమని, ద్రవపదార్థాల్ని సూచించే సంస్కృత పదాలు. 'తేమనం' వాటిలో ఒక భాగం.

నీళ్ళు తీసేసిన గట్టి పెరుగు చిలికి అందులో సాంబారాలన్నీ వేసి తాలింపు పెట్టిన మజ్జిగపులుసుగా దీని వర్ణన క్రీ.శ. 1200 నాటి గుజరాతీ లావణ్య సామి రూపొందించిన 'బిమలప్రబంధం' గ్రంథంలో కనిపిస్తుంది. గుజరాతీలు ఇందులో

చిట్టి గారెలు గానీ, చిన్న ఉండల్లాంటి పునుగులుగానీ నానబెట్టుకొని తింటారు. ఈ తేమనం 'ఖాదీ' లాంటిదేనని 'బిమల ప్రబంధం' గ్రంథంలో పేర్కొన్నట్టు కె.టి.అచ్చయ్య తన 'ఇండియన్ ఫుడ్' పుస్తకంలో ఉదహరించారు.

1520నాటి 'వరణకసముచ్చయ' గ్రంథంలో 'ఖాదీ'ని ఇంగువ తాలింపు పెట్టిన పెరుగు పచ్చడిగా వర్ణన కనిపిస్తుంది. వెలగపండుని కాల్చి గుజ్జు తీసి అందులో పెరుగు కలిపి తాలింపు పెట్టిన పెరుగు పచ్చడిని ఖాదీ అంటారని చరకుడు పేర్కొన్నాడు. ఈ 'వెలగ పెరుగుపచ్చడి' 2000 ఏళ్ళ నాటిది.

22. తెలిపరిగెలు-కూడుపరిగెలు

నాలుగు శతాబ్దాల క్రితం అయ్యలరాజు నారాయణామాత్యుడనే కవి, ఆనాటి ప్రజల జీవన స్థితిగతుల గురించి ఒక వ్జిన సర్వస్వం అనదగినన్ని వివరాలతో "హంసవింశతి" కావ్యం వ్రాశాడు. అందులో విష్ణుదాసుడు అనే వ్యాపారి విదేశీ ప్రయాణానికి బయలు దేరినప్పుడు వెనకాల గుర్రబృళ్ళమీద వంటపాత్రలు ఎక్కించుకొని, కొన్ని ఆహారపదార్థాలు కావళ్ళలో పెట్టుకొని సేవకులు నడిచి వెళ్ళిన సందర్భం ఒకటి ఉంది. లడ్వాలు, కోడబళ్ళు, పూరీలు కూడుపరిగెలు, తెలుపరిగెలు, మొదలైన దాదాపు 70 రకాల ఆహారపదార్థాలు ఆ కావల్లో ఉన్నాయని పెద్ద పట్టిక ఉంది. వండినవీ, దారిలో వండుకొనేవీ అనేకం ఈ పట్టికలో ఉన్నాయి. ఇప్పుడు పేరు మారిపోయిన వంటకాలు, ప్రస్తుతం వాడకం మరిచి పోయినవి కూడా ఉన్నాయి. వాటిని గుర్తించే పరిశోధనలు విస్తృతంగా జరిగితే ఆనాటి తెలుగు ప్రజల ఆహార అలవాట్ల గురించి ఒక అవగాహన ఏర్పడుతుంది. తెలుపరిగెలు, కూడుపరిగెలు అనే రెండు వంటకాలు కూడా ఆ పట్టిక లో ఉన్నాయి. ఈ రెండు రకాల వంటకాలను గుర్తించే ప్రయత్నం చేద్దాం.

'హిష్టారికల్ డిక్షనరీ ఆఫ్ ఇండియన్ ఫుడ్' గ్రంథంలో కె. టి. అచ్చయ్య అనే పరిశోధకుడు వేదకాలం నుంచీ 'పరిక' అనే వంటకం ఉందనీ, అది ఈనాటి 'బోండా' లాంటి వంటకం కావచ్చుననీ పేర్కొన్నాడు. అయితే, అమరకోశంలో పరిఘ, పరిఖ శబ్దాలున్నాయి గానీ, పరిక లేదు. ఒక రకం చేపకు తెలుగులో పరిగ, పరిక, పరిగియ అనే పేర్లున్నాయి. అలాగని తెలుపరిగెలు, కూడుపరిగెలు అనేవి పరిగలనే చేపలతో చేసిన వంటకాలు కావచ్చని కూడా అనటానికి అవకాశంలేదు. మాంసాహారాల గురించి, చేపల గురించీ, కోళ్ళ గురించీ, ఇంకా అనేక జంతువుల గురించీ హంసవింశతి కావ్యంలో కవి విడిగా చాలా

భైరవకవి శ్రీరంగమహాత్మ్యం కావ్యంలో “అప్పడాల కొటారు లమ్మత ఫలాదులు వడల కుప్పలు దూదిమడుగు గిరులు” అంటూ చేసిన వర్ణన ఒకటి కనిపిస్తుంది. విందు భోజనంలో అమ్మత ఫలాదులతో పాటు, అప్పడాల కొండలు, వడల కుప్పలు, దూదిమడుగుల గిరులూ వడ్డనకి సిద్ధంగా ఉంచినట్టు వర్ణించారు. శ్రీనాథుడు దూదిమణుగులనూ, మణుగు పూవులనూ రెండింటినీ ప్రస్తావించాడు కాబట్టి, ఇవి వేర్వేరు వంటకాలు కావచ్చని భావించవచ్చు. మడతలు వేసి వత్తిన తీపి వంటకం దూది మణుగులు, కారపు వంటకం మణుగుపూవులు కావచ్చు. మణుగులు తీపివైనా, కారపువైనా మడతలు వేయటమే ఈ వంటకంలో ప్రధానం. ఈ ఊహకు కొన్ని ఆధారాలున్నై.

2. చక్కగా ఉతికి, మడిచిన బట్టని 'మడుగుబట్ట' అంటారు. ఈ మడుగుబట్టని కట్టుకోవటాన్ని 'మడి'కట్టుకోవటం (శుభ్ర వస్త్రం కట్టుకోవటం) అంటారు. మడి అనే తెలుగు పదమూ, తెలుగు సాంప్రదాయమూ మడతని బట్టే ఏర్పడ్డాయి.

4. అలాగే, మడతలు వేసిన వంటకాన్ని మడుగులు లేక మణుగులు అని పిలిచి ఉండాలి..

మడతలు ఎలా వేస్తారు? గోధుమ పిండి లేదా బియ్యప్పిండిని వత్తి వేలితో నేతిని నలువైపులా రాసి, దాన్ని నాలుగు మడతలుగా మడిచి, మళ్ళీ గుండ్రంగా వత్తుతారు. ఒక విధంగా ఇది చపాతీలాగా అవుతుంది. ఇలా ఏడుసార్లు మడిచి వత్తుతూ, రొట్టె లోపలకు నేతిని బాగా ఎక్కిస్తారు. అంటే, ఏడు సార్లు నాలుగు పొరలు చొప్పున వత్తితే, ఒక్కొక్క మణుగులో కనీసం ఇరవై ఎనిమిది పొరలు ఉంటాయన్న మాట! దాన్ని నూనెలో వేసి వేయించి పాకంలో ముంచుతారు. మడతల మీద మడతలు వేసి వత్తుతారు కాబట్టి, వీటిని 'మడతలు' లేక 'మణతలు' అని పిలిచి ఉంటారు మన పూర్వులు. పంచదార పాకంలో ముంచి నందువలన అవి తెల్లగా దూది అంటించినట్లుగా ఉంటాయి. ఆ విధంగా దూదిమణుగులు అనే

చిరిగి పీలికలయిన చొక్కా అని అర్థం. పరోటాని కూడా అలా పీలికలు చేసి వడ్డిస్తారని వాటిని బుషప్ షట్ రోటీ లంటున్నారట!

హంసవింశతి కాలానికే అంటే, కనీసం నాలుగొందల ఏళ్ళనాటికే మనపూర్వులు పరోటాల్లాంటి వంటకాలను ఆనందించా రనేది ఇక్కడ మనకు కనిపిస్తున్న ముఖ్య విషయం.

24. ద్రబ్బెడ - పోతనకాలం నాటి తెలుగు ఫ్రైడ్ రైస్

తెనాలి రామకృష్ణుడు “ఒక కొన్ని ద్రబ్బెడలోక కొన్ని తాలింపులోక కొన్ని యొర్రచేరులు...” అంటూ చేసిన వర్ణనలో ద్రబ్బెడ అనే ఒక వంటకాన్ని ప్రస్తావించాడు. ఈ వంటకం ఏమిటనేది తేల్చుకుండా, పండితులు ప్రశ్నార్థకంగా వదిలేశారు! మూల భాగవతంలో “కణపిణాక పలీకరణ కుల్మాష స్థాలీ పురీషాదీ” అనే ప్రయోగం కనిపిస్తుంది. స్థాలీపురీషం అంటే, కుండ లోపల అంటి ఉన్న మాడు. దీన్ని పోతనగారు తెలుగు చేస్తున్నప్పుడు “మాడు ద్రబ్బెడ” అని అనువదించాడు. గిన్నెకు అడుగంటితే దాన్ని మాడు ద్రబ్బెడ అన్నారు. అన్నంలో కమ్మని సంబారాలు కలిపి మాడకుండా వేయిస్తే, అది మంచి ద్రబ్బెడ కావచ్చు కదా... అనేది ఒక నిర్మాణాత్మక ఊహ. ఇలా ఆలోచిస్తే ద్రబ్బెడ అంటే, ఫ్రైడ్ రైస్ అని అర్థం స్ఫురిస్తుంది.

నిజానికి, ఆనాటి వంటకాలు, వాటి పేర్లు చాలావరకూ మనం కోల్పోయాం. మన పూర్వులు ఫ్రయిడ్ రైస్ తిని ఉండరని

అనుకొంటే అదిమన భ్రమే! ఒకటి మాత్రం వాస్తవం. ఇప్పుడు మనం ఆధునికం అని మోజుతో తింటున్న ఆహార పదార్థాలలో చాలా వాటిని ఐదారువందల ఏళ్ళకు మునుపే మన పూర్వులు కూడా ఆనందంగా తిన్నారు. వాళ్ళూ మనలాగే జీవితాన్ని ఆహ్లాదించారని, ఇప్పుడు మనం కొత్తగా సాధించిందేమీ లేదని గ్రహించ గలిగితే, ఈ అనవసర వెర్రి వ్యామోహాలు తగ్గి కమ్మని ఆరోగ్య వంతమైన ఆహారాన్ని తీసుకోగలుగుతాం.

25. పకోడీ : తెలుగువారి జొన్న వంటకం

యశోదమ్మ తన ముంగిట ముత్యం బాల కృష్ణుడికి రకరకాల వంటకాలు చేసి, ప్రేమమీరా తినిపించింది. అందులో పకోడీలు కూడా ఉన్నాయని సూరదాసు వర్ణించాడు. అంటే, సూరదాసు కాలానికి పకోడీలు ఉన్నాయన్నమాట. పకోడీలో “కోడి” ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తోంది. ఈ “కోడి” ఏమిటి?

‘కోడి’ అనే శబ్దానికి మన నిఘంటువులలో గుడ్డు పెట్టే కోడి, చెరువులో ఎక్కువైన నీళ్ళు పొర్లి పోవటానికి పల్లంగా ఉన్న వైపున కట్టిన ఒక రాతి కట్టడం, ఒక బంగారు ఆభరణం అనే అర్థాలు కనిపిస్తాయే గానీ ఒక భక్త్యవిశేషం అనే ప్రత్యేకమైన అర్థం లేదు. తెలుగులో కోడితనం అంటే హేళన. కోడిగం అంటే ఒక శృంగార చేష్ట, వంచన, కొంటె తనం తమిళ భాషలో కొటి, కొట్టి అనే పదాలున్నాయి. కానీ, ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువులో వాటికి భక్త్య విశేషం అనే అర్థమే కనిపించదు

సామాజిక వ్యవహారాలన్నింటికీ ఒక విజ్ఞాన కోశం లాగా ఉపయోగపడే “హంసవింశతి” తెలుగు కావ్యంలో కోడిబడి గురించి ఉంది. పిల్లలు ఇష్టంగా తినే ఒక దినుసు పిండివంట అని దీనికి శబ్దరత్నాకరం మొదలైన నిఘంటువుల్లో అర్థం కన్పిస్తుంది. మొత్తంమీద “కోడి”తో చేసిన వడలు “కోడివడలు”. ఈ “కోడివడ” జనవ్యవహారంలో కోడిబడిగా మారి ఉండవచ్చు. మరి ఈ “కోడి” ఏమిటి? వెదికితే, జి బ్రౌన్నికోవ్ రూపొందించిన “ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ” అనే నిఘంటువులో kodl పదానికి “జొన్నలు” అనే అర్థం కనిపిస్తుంది. “కోళ్ళు” అంటే, జొన్నలు. చోళ్ళుగా కూడా ఇవి ప్రసిద్ధి పొందాయి. తైదులంటే, రాగులు. గంటె లంటే, సజ్జలు. ఈ పేర్లన్నీ క్రమేణా కను మరుగైనాయి. “కోడిపిండి” అంటే జొన్నపిండి. జొన్నపిండితో చేసిన చిరుతిండి వంటకాలను పకోడీ, చేకోడి పేర్లతో పిలిచి ఉంటారని నిర్మాణాత్మక ఊహతో మనం ముందుకు కదలవచ్చు.

“పక్వవటుకం” అనే సంస్కృత పదం లోంచి ‘పకోడీ’ లేదా ‘పకోరా’ ఏర్పడిందని కొందరి అభిప్రాయం. భారతీయవంటకా లన్నింటినీ పంజాబుకో, గుజరాతుకో, బెంగాలుకో అంటగట్టి రాయటం వలన, పకోడీల విషయంలో దక్షిణాది వారి పాత్ర , తెలుగు వారి పాత్ర ఉన్నదని ఎవ్వరూ ఆలోచించినట్టు కనిపించదు. ఒకవేళ ఆలోచించినా తమిళం వరకూ చూసి వదిలేశారు. అనాదిగా తెలుగు వారికి చరిత్ర పరంగా జరుగుతోన్న అన్యాయం ఇదియే!

చెకోడీలూ, పకోడీలూ అతి ప్రాచీనకాలం నుంచీ మనవే! “కోడి” అత్యంత ప్రాచీన ద్రావిడ పదం. కడ వంటలను మొదట ద్రావిడ జాతుల వారే తయారు చేశారు. మన నుంచే దేశమంతా అందుకున్నారు. ప్రపంచం అంతా ఇవి వ్యాపించాయి. చిరుతిళ్ల తయారీకి శనగపిండి లేదా మైదాపిండిని ఇప్పుడు వాడుతున్నారు గానీ, ఒకప్పుడు రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలతోనే తయారు చేసుకున్నారు. పకోడీలను రాగిపిండితో గానీ సజ్జపిండితో గానీ వండుకొని చూడండి. తెలుగు సంస్కృతి

రుచి తెలుస్తుంది. పకోడీలకు ఆ రుచిని ఇస్తున్నవి ఉల్లి, కరివేపాకు, అల్లమే గానీ శనగ పిండి కాదని గుర్తించాలి. పిండిపదార్థాలలో మనం మొదట తగ్గించ వలసింది శనగపిండినే!

26. లప్పలు తెలుగింటి చాక్లెట్లు

తెలుగువారికి లప్పలు ఒకప్పుడు చాలా ఇష్టమైన వంటకం అయి ఉండాలి. ఒక రూక ఖర్చుపెడితే, లక్ష్మణ వర్షుల వారి పూటకూళ్ళ ఇంట దొరికే ఆహార పదార్థాలను క్రీడాభిరామంలో శ్రీనాథుడు ఒక చాటు పద్యంలో పేర్కొన్నాడు. కప్పుర భోగి వంటకం, కమ్మని గోధుమ పిండి వంటలు, గుప్పెడు పంచదారలతో పాటు, నాల్గయిదు నంజులు అంటే పచ్చళ్ళు, కొన్ని లప్పలు, కొంబెరుగు అంటే తియ్యని పెరుగు ఇన్ని దొరికేవిట! ఆనాటి లక్ష్మణ వర్షులవారి బ్రాహ్మణ భోజన హోటల్ని ఈ పద్యంతో చరితార్థం చేశాడు శ్రీనాథుడు.

సింహాద్రి వెంకటాచార్యుడు వ్రాసిన చమత్కారమంజరి అనే గ్రంథంలో “చక్కెరలప్పముల్ మధురసంబును జున్ను రసాయనంబులున్, జిక్కిని మీ(గడల్ ఫలవిశేషములున్ మునుమున్నె మాకు(దానెక్కడ ప్రేమతోడ భుజియింపగ(బెట్టక పుక్కిలింపదు” అనే పద్యంలో ‘చక్కెర లప్పములు’ కనిపిస్తాయి.

లప్ప అంటే, ముద్ద. గడ్డ, రాశి అని అర్థాలున్నాయి! లప్పం అంటే, డబ్బు అని కూడా! వెనకాల ఎంత లప్ప ఉన్నదో చూసి పిల్లనివ్వాలని అంటారు. లప్ప అనది ఒక తీపి వంటకానికి కూడా పేరు!

ఈ లప్పలను తయారు చేయటం ఎలా...?

ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువులో మరారీ వారి లాపసీ లేక లాఫసీ కూడా లప్పిక లాంటిదేనని ఒక ఆధారం ఇచ్చింది. భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథంలో లప్పిక అనే వంటకం గురించి ఉంది. ‘లప్పికా బృంహణీ వృష్య బల్య పిత్త అనిలాపః’ అని దీని గుణాలను వివరించారు. బలాన్ని శరీర పుష్టిని వీర్య వృద్ధిని ఇస్తాయనీ, వేడినీ వాతాన్నీ తగ్గిస్తాయనీ దీని భావం. లప్పకు లప్పిక సంస్కృత రూపం అవునో కాదో చెప్పలేము. మొదట లప్పిక తయారీ పరిశీలిద్దాం:

పాలు, పంచదారల్ని చిక్కపడేలా ఉడికించి, నేతితో దోరగా వేయించిన గోధుమపిండి లేదా బియ్యప్పిండిని అందులో కలిపి, యాలకులపొడి, పచ్చకర్పూరం వగైరా చేర్చి తయారు చేసిన హల్వా లాంటిది లప్పిక. మరారీలు తయారు చేసే లాఫసీలో బాగా కొబ్బరి పాలు కలుపుతారు. తగినంత నెయ్యిని కూడా చేరుస్తారు.

వేరుశనగ పప్పు, జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తా వీటితో పాటు కిస్మీస్, ఎండు ఖర్జూరం లాంటివి కూడా దంచి కలుపుతారు.

నెయ్యి బాగా కలిపినప్పుడు అది మెత్తగా ఉంటుంది. నెయ్యి ఎక్కువగా కలపకుండా, ఒక పీటమీద తడి గుడ్డ పరిచి, వేడి మీదే వడియాలు పెట్టినట్టు చెంచాతో చిన్నచిన్న బిళ్ళలుగా ఉంచి నీడన ఆరనిస్తే బిళ్ళలుగా అవుతాయి. చప్పరించటానికి అనువుగా ఉంటాయి. లప్ప అనే పదానికి ముద్ద లేదా లద్దె లాగా ఉంచటం అనే అర్థాన్ని తీసుకొంటే ఇది సరిపోతుంది. దాన్ని మెత్తని ముద్ద లాగానో, గట్టి ఉండలాగానో, గుండ్రని బిళ్ళలు గానో చేస్తే అది లప్పిక అనే లప్ప. ఇవి తెలుగు వారి ఒకనాటి బిళ్ళలు లేక చాక్లెట్లన్నమాట! వీటినే లప్పాలు అనికూడా అంటారు.

పాలముంజెలు పేరుతో కొన్ని తెలుగు ప్రాంతాలలో తయారవుతున్నవి ఇవే కావచ్చు.

ఎదిగే పిల్లలకు, వయసులోకి వచ్చినవారికి అనుకూలంగా ఉంటాయి. లైంగికశక్తినిస్తాయి. కృశించి పోతున్నవారికి పెట్టవలసినవి ఇవే! సంతృప్తినిస్తాయి. వీటిని భోజనంతో పాటుగా కూడా వడ్డించే వాళ్ళన్నమాట!

27. లాడుకాలు - తెలుగువారి లడ్డూలు

లడ్డూ అంటే, తెలుగువారికి భక్తి, శుభం, పవిత్రం కూడా. అది మన సంస్కృతిలో ఒక బాగం. సుఖ సంతోషాలకు లడ్డూ పర్యాయపదం. లడ్డూలు చేసుకోవడం అంటే, తెలుగు వారికి పండగ చేసుకోవటమే! పెళ్ళిళ్ళలో తొలి వడ్డన లడ్డూనే!

లడ్డూ పేరు వినగానే శ్రీ వేంకటేశ్వరుని ప్రసాదం గుర్తు కొస్తుంది. ఒకప్పుడు బియ్యప్పిండితో చేసిన లడ్డూ ప్రసాదాన్నే తిరుమలకు వచ్చిన భక్తులకు శ్రీవారి ప్రసాదంగా అందించేవారట. బియ్యప్పిండి, బెల్లం కలిపి కట్టిన ఈ లడ్డూలను ఆ రోజుల్లో మనోహరాలని పిలిచేవారు. కర్ణాటక మెల్కోటే దేవాలయంలో ఇప్పటికీ మనోహరం ప్రసాదాన్నే అందిస్తున్నారు. మధుర మీనాక్షి దేవాలయంలో బియ్యప్పిండి, మిన్నప్పిండి, పెసరప్పిండి కలిపి, లావు కారప్పుస వండి దాన్ని చిన్న ముక్కలుగా విరిచి బెల్లం పాకంలోవేసి, ఉండ కట్టి నైవేద్యం పెడతారు. దీన్ని మనోహరం అనేవారు. ఈ మనోహరాల గురించి 350 ఏళ్ళ నాటి హంసవింశతి కావ్యంలో కూడా ప్రస్తావన ఉంది. అంటే, తెలుగు నేలమీద మనోహరాల పేరుతో మిఠాయి లడ్డూలు విరివిగా దొరికే వన్నమాట!

క్రీ.శ. 1536లో మొదటిసారిగా తాళ్ళపాక పెద తిరుమలచార్యులు తిరుమలలో శ్రీవారికి, శ్రీదేవి భూదేవిలతో కళ్యాణ మహోత్సవం ప్రవేశపెట్టించాడని ప్రతీతి. ఏడాదికొకసారి జరిగే ఈ ఉత్సవం క్రమేణా వ్యాప్తిలోకి వచ్చి, ఆధునిక కాలంలో స్వామికి నిత్య కళ్యాణం చేసే ఆచారం వరకూ వచ్చింది. పెళ్ళిళ్ళలో బూందీలడ్డు తెలుగింటి సంప్రదాయం కాబట్టి, నిత్యకళ్యాణం సమయంలో కళ్యాణం చేయించిన వారికి బూందీలడ్డు ఉచితంగా ఇచ్చే ఆచారం మొదలయ్యింది. ఈ శ్రీవారి లడ్డూప్రసాదం అనతికాలంలోనే జాతీయ ప్రసిద్ధి పొంది, క్రమేణా అమ్మకానికి కూడా పెట్టే స్థితికి వెళ్ళింది. ప్రసాదంభక్తి పెరిగింది. స్వామి వారికి లడ్డూ పైన పేటెంట్ హక్కులు కూడా లభించాయి. తెలుగు నేల మీద శైవ, వైష్ణవ దేవాలయా లన్నింటిలో లడ్డూ ప్రసాదం ఒక తప్పనిసరిగా మారింది.

సంస్కృతంలో లడ్డుకము, లాడుకము, లట్టికము అనీ, తెలుగులో లడ్డుకము, లడ్డువము, లడ్వము అనీ, తమిళంలో ఇలట్టు, లట్టు, లట్టుక, లడ్డుక, లాటు అనీ పిలుస్తారు. క్రైస్తవ సాహిత్యంలో Lud (1 Chr. 1:17) అనే హిబ్రూ భాషా పదం ఒకటి కనిపిస్తుంది. Jones' Dictionary of Old Testament ఈ Lud పదానికి హిబ్రూ పదం 'లజ్' మూల రూపంగా పేర్కొంది. ముద్దగా లేదా ఉండగా చేయటం అని దీనికి అర్థం. మొత్తం మీద లడ్డూ పదానికి విచిత్రంగా ప్రాచీన మూలాలు ఈ విధంగా కనిపించాయి. ఒకప్పుడిది ప్రపంచ వ్యాప్త వంటకం కావచ్చునేమో పరిశీలించ వలసి ఉంది. మన ప్రాచీన సాహిత్యంలో గానీ, రామాయణ భారతాల్లో గానీ, ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో గానీ మోదకాల ప్రస్తావనే ఉంది. లాడుకం లేదా లడ్డూల ప్రస్తావన లేదు. శాతవాహన హాలచక్రవర్తి కథలో ఈ మోదక శబ్దం సృష్టించిన అలజడి మనకు తెలిసిన కథే! బహుశా, మధ్యయుగాలలోనే, మధ్యప్రాచ్య దేశాల ద్వారా ఈ పేరు భారత దేశానికి చేరి, మనస్వంతం అయి ఉంటుంది. 12వ శతాబ్ది నాటి కన్నడ “మానసోల్లాస” గ్రంథంలో లడ్డుకం ప్రస్తావన ఉంది. కాబట్టి, మన దేశంలో లడ్డూలకు వెయ్యేళ్ళ కనీస చరిత్ర ఉన్నట్టు గమనించవచ్చు. లడ్డూలను దక్షిణాసియా దేశాలన్నింటా ఇష్టంగా చేసుకొంటారు.

లడ్డూ అనగానే మనకు గుర్తొచ్చే గొప్ప వంటకం “తొక్కుడులడ్డూ”. బందరు దీనికి ప్రసిద్ధి కాబట్టి, ఇది బందరు లడ్డూగా వ్యాప్తిలోకి వచ్చింది. కృష్ణాజిల్లా ముఖ్య పట్టణమైన మచిలీపట్టణానికి మరో పేరే బందరు. కమ్మని నేతితో కారప్పుస వండి, మెత్తగా దంచుతూ, బెల్లపాకం పోస్తూ, ఉండ కట్టేందుకు వీలుగా అయ్యేవరకూ దంచి ఈ లడ్డూ కడతారు. సేవికా మోదకాలుగా ఈ తొక్కుడు లడ్డూని పిలిచినట్టు సాహిత్యాధారాలు చెప్తున్నాయి.

సున్నుండలు, కొబ్బరుండలు, నువ్వుండలు ఇలా రకరకాల లడ్డూ వంటకాలను తయారు చేసుకొంటున్నాం.

మనలాగే బియ్యప్పిండితో రకరకాల వంటకాలు చైనా వారికి కూడా ఇష్టం. బియ్యప్పిండిలో పాలకోవా కలిపి గుండ్రంగా వత్తి, దానిమీద జీడిపప్పు, బెల్లం తదితర ద్రవ్యాలు కలిపి నూరిన ఉండని ఉంచి ఆ అప్పడంతో చుట్టేస్తారు. కోవా కజ్జికాయ పేరుతో ఇలాంటి వంటకాన్ని మనమూ చేసుకొంటున్నాం. ఇది చైనీయుల లడ్డూ. దీన్ని 'టాంగ్ యువాన్' అని పిలుస్తారు.

28. వేపపూల పచ్చడి

చేదుగా వున్నా రుచిగా వుండే ఆహారపదార్థాలు వేపపువ్వు, కాకరకాయలు ముఖ్యమైనవి.

మనం తీపి, పులుపు, కారం, ఉప్పు, ఈ నాలుగు రుచుల్ని బాగా తింటాం. వగరు, చేదు రుచుల దగ్గరకొచ్చే సరికి చుక్కెదురౌతుంది. కాకరకాయల్ని కూడా ఇష్టంగా అందరూ తినరు. కష్టంగా కొవరు తింటారు.

ఆరు రుచులతో ఆహారాన్ని “షడ్రసోపేతమైన భోజనం” అంటారు. మనం ఇంగ్లీషులో ఆలోచించి విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు వగైరా పుష్కలంగా దొరికే వాటిని న్యూట్రీషన్ ఫుడ్ అని బ్యాలెన్స్డ్ డైట్ అనీ అంటుంటాం. కానీ, ఆయుర్వేద పరిభాషలో ఉన్నతమైన ఆహారం అంటే షడ్రసోపేతంగా వుండేది మాత్రమే!

తియ్యగా వుండ పదార్థంలో అన్ని విటమిన్లు... ప్రోటీన్లు ఖనిజాలూ కలిపి అదొక్కటే తినిపించేస్తే శరీరానికి సరిపోతుందా.... ఎంతమాత్రమూ సరిపోదు. షడ్రసోపేతంగా భోజనం చేస్తేనే శరీరధర్మం నడుస్తుంది.

ఇంతకీ చెప్పొచ్చేదేమంటే, మన ఆహారంలో వగరు చేదు కూడా తీపి పులుపుతో సమానంగా చేర్చగల్గినప్పుడే మనకు శక్తి కలుగుతుందని! ఈ సిద్ధాంతాన్ని గుర్తించకపోతే మనం ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని తీసుకోనట్టే లెక్క!

సరే! వేప పువ్వు చేదు రుచిని ఆహారంలో చేర్చడమే కాకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ప్రధానపాత్ర వహిస్తుంది -

1. శ్లేష్మాన్ని కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది
2. మధుమేహాన్ని కంట్రోల్లో పెడుతుంది.
3. మూత్ర వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది.
4. కడుపులో నులి పురుగుల్ని చంపుతుంది.

5. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఎసిడిటీని నివారిస్తుంది.
6. వాతదోషాన్ని పోగొడుతుంది. అన్నిరకాల వాతపు నొప్పుల్లోనూ ఇది మేలు చేస్తుంది.
7. చర్మవ్యాధులు ముఖ్యంగా మొటిమల్ని రాకుండా నివారింపచేస్తుంది. దీర్ఘకాలంగా బాధించే చర్మవ్యాధులున్నవారికి ఇది ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుంది.
8. అన్నహితవు కల్గిస్తుంది. నోటికి రుచిని పుట్టిస్తుంది. మొదటి ముద్దగా తింటే అన్నం తినాలనే కోరిక పుట్టిస్తుంది.

ఈ వేపపువ్వును కారప్పొడిగానూ, పచ్చడిగానూ తయారు చేసుకొని తింటారు. వేపపువ్వుల్ని నీళ్ళలో కడిగి, ఆరనిచ్చి, కొద్దిగా నెయ్యివేసి దోరగా వేయించి తగు మాత్రం చింతపండు పులుసు కలిపి, మిరపకాయలు, మెంతులు, ఆవాలు, జీలకర్ర వగైరా తాలింపు వేసి, ఉప్పు కలిపి నూరిన వేపపూల పచ్చడి కమ్మగా ఉంటుంది. షుగర్ వ్యాధిలేని వారు అవసరం అనుకొంటే బెల్లం కలుపుకోవచ్చు.

చింతపండు, కలపకుండా కారప్పొడిలా తయారు చేసుకొని కూడా తినవచ్చు.

29. సుకియలు - ఒకనాటి మన సుక్కారోటీ

కళాపూర్ణోదయం కావ్యంలో పింగళి సూరన “కుడుములు, సుకియలు, గడియంపుటట్లు, వెన్నప్పాలు, వడియంబు లప్పడాలు” అంటూ పేర్కొన్న వంటకాలలో సుకియలు ఉన్నాయి. అప్పములు, వెన్నప్పాలు, సుకియలు, అమృతకలశాలు, లాగులు, చక్కెరబూరెలు, ఉక్కెరలను ‘ప్రబంధరాజ వేంకటేశ్వర విజయం’ కావ్యంలో గణపవరపు వేంకట కవి ప్రస్తావించాడు. “దోసె లప్పముల్ సుకియలున్ ధారాళమై కన్నడన్” అంటూ రామాభ్యుదయంలో అయ్యలరాజు రామభద్రుడు దోసెలు, అప్పాలు, సుకియల గురించి ప్రస్తావించాడు. ఈ సందర్భంలోనే ఈ కవిగారు ఔగులు అనే వంటకాన్ని కూడా ప్రస్తావించాడు. ఆంధ్ర శబ్దరత్నాకరంలో ఔగులు, సుకియలు రెండూ ఒకటే అని వివరణ ఉంది. సుకియలను బూరెలుగా బ్రౌన్ నిఘంటువు చెప్పింది. ఇక్కడ బూరెలు అంటే పూర్ణం బూరెలు. “సుకు” అంటే, లోపల తీపి పదార్థాన్ని ఉంచి తయారుచేసే తినుబండారం అని అర్థం. కాబట్టి, సుకియ అంటే సులువుగా పూర్ణం బూరెలు అని చెప్పవచ్చు. సుకియలకు మన నిఘంటువులలో బెల్లం శనగపప్పుతో చేసిన వంటకం అనీ, బూరెలు లాంటి వంటకం అనీ అర్థాలు ఇచ్చారు కూడా! కానీ మరో కోణంలోంచి పరిశీలిస్తే, కొత్త అర్థాలు స్ఫురిస్తాయి.

సుగ్గు లేదా సుగ్గలు అంటే బియ్యప్పిండితో చేసిన తినుబండారాలు. పెళ్ళి కుమార్తెను అత్తవారింటికి పంపేటప్పుడు ఓలి లేదా కట్నాలతో పాటు పెట్టే బియ్యం, పప్పు, నెయ్యి-వీటిని సుగమంచి, సుగుమంచి లేదా సుకమంచి అని పిలుస్తారు. సారె పెట్టి పంపటం అని ఈ కాలంలో అంటున్నాం. సారె అంటే చీరతో పాటు పెట్టే చలిమిడి, చక్కిలాలు లాంటి వాటిని సారెసత్తులు అంటారు. సత్తువు అంటే పిండి. సత్తులు పిండివంటలు. సుకమంచి ఈ సారెసత్తు లాంటిది. ఈ అర్థంలోంచి చూస్తే సుకియలు చక్కిలాలు మాదిరి కారపు వస్తువు కూడా అయ్యేందుకు అవకాశం ఉంది కదా!

పాళీభాషలో సుక్ష్మ, ప్రాకృతంలో సుక్మ అంటే శుష్కింప చేసినదని! సంస్కృతంలో శుష్కిత, పాళీ భాషలో సుక్ష్మత పదాలకు “సుకియ” తెలుగు భ్రష్టరూపం అని భావిస్తే ఎండించినది లేదా నిప్పులమీద కాల్చినది అనే అర్థాన్ని సాధించవచ్చు. ప్రాకృత భాషలో సుక్ష్మత అంటే కాల్చిన (నూనె లేకుండా) దని కూడా అర్థం వస్తుంది. ఈ అర్థంలో చూసినప్పుడు బియ్యప్పిండిని తడిపి ముద్దలా చేసి, గుండ్రంగా వత్తి ఎండించినది గానీ, నిప్పుల మీద కాల్చినది గానీ, లేదా నూనె లేకుండా పెనం మీద కాల్చినది గానీ సుకియ అయ్యేందుకు అవకాశం ఉంది. ఇది తీపి పదార్థం కావచ్చు, కారంది కూడా కావచ్చు.

మండెగలు, జమిలి మండెగలు, లాగులు, ఔగులు, మణుగులు లాంటి నూనె లేకుండా కాల్చిన రొట్టెలు మన సాహిత్యంలో చాలా పేర్లతో కనిపిస్తాయి. శుష్కింప చేయబడిన రొట్టెని సుక్కా రోటీ అనికూడా అంటారు. పంజాబీ ధాబాలలో ఈ పేరు తరచూ వినిపిస్తుంటుంది. నిప్పుల మీద కాల్చిన రొట్టెని సుక్కారోటీ అని పిలుస్తారు. సుక్కా పదాన్ని ఇదే అర్థంలో మాంసాహారాలకు కూడా వాడుతుంటారు. కోడిసుక్కా మటన్ సుక్కా లాంటి పేర్లు వినిపిస్తుంటాయి. వేపుడు కూరని కూడా ఇప్పుడు సుక్కా పేరుతో పిలుస్తున్నారు. “పన్నీర్ సుక్కా” అనే వంటకం ఇలాంటిదే!

కాలగమనంలో అర్థాలు ఇలా మారిపోతుంటాయి. మొత్తం మీద ఆ రోజుల్లోనే తెలుగు వారు నిప్పులమీద కాల్చిన సుక్కారోటీ లాంటి వంటకం చేసుకొని ఉంటారనీ, కొన్ని నిఘంటువులు పేర్కొన్నట్టు అవి తీపి పుల్కాలు కావచ్చుననీ దీన్నిబట్టి ఊహించవచ్చు.

ఇక్కడొక గమ్యతయిన వంటకాన్ని తప్పకుండా ప్రస్తావించాలి. దుక్కియా లేదా దుక్కియా అనే గుజరాతీ వంటకం ఉంది. గుజరాతీ వారు సుఖియలతో పాటు దుఃఖియలను కూడా చేసుకొన్నారు. దుక్కియాని ఉడికించిన కందిపప్పుతో తయారు చేస్తారు. ఇది కారపు వంటకం. కాబట్టి సుకియలను తప్పనిసరిగా తీపి

వంటకంగానే తయారు చేసుకొని ఉండాలి! పింగళి సూరనాది కవులు చెప్పిన సుకియలు తండూరి ప్రక్రియలో కాల్చిన తీపి పుల్కాలేనని నమ్మవచ్చు ననుకొంటాను. వీటిని ఔగులు లేదా అవుగులు అని కూడా పిలిచి ఉంటారు. లేదా, కొద్దిపాటి ప్రాంతీయ భేదాలతో ఔగులను కూడా ఇలానే తయారు చేసుకొని ఉంటారు. ఎదిగే పిల్లలకు పెట్టటానికి తీపి కలిపి, కాల్చిన రొట్టెలు మనమూ చేసుకోవచ్చు. బలకరం. తేలికగా అరుగుతాయి.

30. సేవికలు-ఫేనికలు - తెలుగు వారి సేమియా

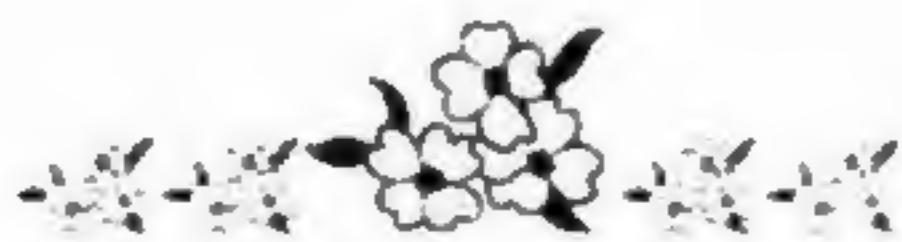
శ్రీనాథమహాకవి “గోధూమ సేవికా గుచ్చంబు లల్లార్చి ఖండశర్కరలతో గలపికలపి” అంటూ ‘సేవిక’ అనే తీపి వంటకం గురించి ప్రస్తావించాడు. అలాగే, “దోసియలు, సేవియలు నంగరపొలియలు” (కాశీ6/125) అంటూ ‘సేవియ’ లనూ, “దోసెల్, వడలు సేవెపాసెలు తోడ.” (భీమ1-61) అంటూ ‘సేవెపాసెము’ లనూ పేర్కొన్నాడు. హంసవింశతి కావ్యంలో సారెసత్తులు, సేవలు, జిరిమిళ్ళు, సరడాలు, బరిడగవ్వలు వగైరా వంటకాల పేర్లు కూడా కనిపిస్తాయి. వీటిలో సేవికలు, సెవెలు, సేవలు సేవెపాసెలు అనేవి ఒకే వంటకం పేర్లు కావచ్చు.

సేవిక అనేది సంస్కృత పదం. సేవియ, సేవె అనేవి దీనికి తెలుగు పేర్లు. ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువులో సేవికా శబ్దానికి ఒక రకమైన తీపి వంటకం అనీ, మరాఠీలో ఫేణీ అని పిలుస్తారనీ ఉంది. జె. టి. మోల్స్ వర్త్ మరాఠీ నిఘంటువులో “ఫేణీ” శబ్దానికి బెల్లం పాకం పట్టేప్పుడు పైన తేరుకొనే తియ్యని తెట్టు అనీ, బియ్యప్పిండిని జిగురు వచ్చేలాగా మర్దించిన పిండిముద్ద అనీ, ఒకరకమైన అప్పడం లాంటిదనీ, బత్తాసా అనే ఒక తీపి పదార్థం లాంటిదనీ నాలుగు రకాల అర్థాలను పేర్కొంది. ఈ నాల్గింటిలో మన చర్చనీయాంశమైన సేవికలు ఏవి...?

ఆయుర్వేద వైద్యగ్రంథం ‘భావప్రకాశ’లో రెండు రకాల సేవికల తయారీ విధానాలను పేర్కొన్నారు. మొదటిది సేమ్యా పాయసం. “సమితాం వర్తికాంకృత్వా” అంటూ, పిండిని మర్దించి సన్నని వత్తులుగా (దారపు పోగులుగా) చేసి ఎండించి, పాలలో వేసి నెయ్యి, పంచదార చేర్చి కాచిన పాయసాన్ని సేవికా అన్నారు. ఇది ఆకలి తీరుస్తుంది. సంతృప్తి నిస్తుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది. బలకరం. విరేచనాన్ని బంధిస్తుంది. కష్టంగా అరుగుతుంది. పరిమితంగా తీసుకోవాల్సిన పదార్థం అని సేమ్యా పాయసం గుణాలను వివరించారు.

సేవికామోదకం అనేది మరొక రకం తీపి వంటకం. సన్నని దారాలుగా

ఫేణీలు, సేవికలు ఒకటేననని చెప్పిన ఆప్టే నిఘంటువు చెప్పిన దాన్ని బట్టి, “గోధూమ సేవికా గుచ్చంబు లల్లార్చి ఖండశర్కరలతో గలపి కలపి” అని శ్రీనాథుడు వర్ణించింది వీటినే నని అర్థం అవుతోంది. గోధూమ సేవికా గుచ్ఛాలను తయారు చేసుకోవటానికి ఇంత శ్రమ పడకుండా, గోధూమ పిండిని సన్నని నూలు పోగులాగా చక్రాల గిద్దెలలో ఉంచి కాగుతున్న నూనెలో చిన్న పువ్వు ఆకారంలో వత్తి, వేయించి పంచదార పాకం పట్టి సేవికలను తయారు చేసుకోవచ్చు. ఎవరి ఓపిక కొద్దీ వారు తయారు చేసుకో దగిన గొప్ప తీపి పదార్థం ఇది.



Blank Page

తెలుగు ప్రజల ఆహార సంస్కృతిపై విశేష పరిశోధనలు చేసిన ఆహార చరిత్రకారుడు,
ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ పురస్కారం మరియు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయ కీర్తి పురస్కారాల గ్రహీత
ప్రఖ్యాత ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణుడు, సాహితీవేత్త



డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు

ఆరోగ్యం కోసం ఆహారం

మన ఆహారంలో పోషక విలువలు

ఆయుర్వేదంలో స్వచ్ఛ ఆహారం

తీపి నుంచి తప్పించుకోవటం ఎలా?

ప్రాద్దున్నే ఏం తినాలి?

చద్దన్నం అంటే పెరుగన్నం

మన పూర్వులు తిన్న బలకర, రుచికర ఆహారాలు

టిఫిన్లు - మంచికంటే చెడు ఎక్కువ

ఆహారంలో విషాలు

Check List

Book Number	GVP01B252	Date	5/11/2020
Front Cover	Yes	Back Cover	Yes
Blank Pages	CI, 4, 229,		
Missing Pages	no		
Prepared	Rushmi	Scanned	Lakshmi
BOOK SIZE	H 8.4 W 5.4	Pages	233